

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
Л. В. Медведева

Утверждаю:  
ИП Козырева Е. В.

**МЕНЮ**  
по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 19-23 января 2026г.  
Вариант 2

| Питание по типу Завтрака                  |        |       | Питание по типу Завтрака             |       |       |
|-------------------------------------------|--------|-------|--------------------------------------|-------|-------|
| Наименование блюд                         | Выход  | Ккал  | Наименование блюд                    | Выход | Ккал  |
| <b>Понедельник</b>                        |        |       |                                      |       |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)          | 10/8   | 117   | Сыр, масло сливочное (порционно)     | 10/8  | 117   |
| Макаронные изделия с сыром                | 200    | 341   | Каша молочная рисовая                | 230   | 240   |
| Икра из кабачков                          | 40     | 24,3  | Какао на молоке                      | 200   | 95    |
| Чай с сахаром, шиповником                 | 200    | 51    | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.      | 20/35 | 122   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.           | 20/35  | 122   |                                      |       |       |
| Молоко                                    | 200    | 112   | Молоко                               | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                             |        |       | <b>Итого:</b>                        |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00                 |        |       |                                      |       |       |
| <b>Вторник</b>                            |        |       |                                      |       |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)          | 10/8   | 117   | Сыр, масло сливочное (порционно)     | 10/8  | 117   |
| Каша молочная овсяная с маслом            | 150    | 191,6 | Вареники с карт.,(п/ф) от., с маслом | 150   | 245   |
| Кофейный напиток                          | 200    | 119   | Чай с лимоном, сахаром или мёдом     | 200   | 53    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.           | 20/35  | 122   | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.      | 20/35 | 122   |
| Фрукт                                     | 100    | 95    | Фрукт                                | 100   | 95    |
| Молоко                                    | 200    | 112   | Молоко                               | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                             |        |       | <b>Итого:</b>                        |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00                 |        |       |                                      |       |       |
| <b>Среда</b>                              |        |       |                                      |       |       |
| Масло сливочное                           | 10     | 77    | Масло сливочное                      | 10    | 77    |
| Запекан. рис. с твор. соус мол. или мёдом | 180/50 | 288   | Омлет натуральный                    | 165   | 322,1 |
| Какао на молоке                           | 200    | 95    | Кукуруза консервированная            | 40    | 52    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.           | 20/35  | 122   | Чай с сахаром                        | 200   | 35    |
| Кондитерское изделие                      | 20     | 95,8  | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.      | 20/35 | 122   |
| Молоко                                    | 200    | 112   | Кондитерское изделие                 | 30    | 103   |
| <b>Итого:</b>                             |        |       | <b>Итого:</b>                        |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00                 |        |       |                                      |       |       |
| <b>Четверг</b>                            |        |       |                                      |       |       |
| Тефтели рыбные с соусом                   | 90     | 179,5 | Котлеты мясные запечённые            | 90    | 198   |
| Гороховое пюре                            | 150    | 241,6 | Макаронны отварные с маслом          | 150   | 202,8 |
| Огурец в нарезку                          | 30     | 3,8   | Гарнир «Ассорти»                     | 30    | 3,8   |
| Чай с сахаром, лимоном                    | 200    | 53    | Чай с сахаром или мёдом              | 200   | 51    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.           | 20/35  | 122   | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.      | 20/35 | 122   |
| Молоко                                    | 200    | 112   | Молоко                               | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                             |        |       | <b>Итого:</b>                        |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00                 |        |       |                                      |       |       |
| <b>Пятница</b>                            |        |       |                                      |       |       |
| Сыр, масло (порционно)                    | 10/8   | 117   | Сыр, масло (порционно)               | 10/8  | 117   |
| Вареники с карт. (п/ф)отвар. с маслом     | 230    | 318   | Каша молочная «Дружба» с маслом      | 230   | 238   |
| Чай фруктовый                             | 200    | 51    | Кофейный напиток                     | 200   | 119   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.           | 20/35  | 122   | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.      | 20/35 | 122   |
| Молоко                                    | 200    | 112   | Молоко                               | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                             |        |       | <b>Итого:</b>                        |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00                 |        |       |                                      |       |       |

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
Л. В. Медведева

Утверждаю

ИП Козырева Е. В.

## МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ)  
получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 19-23 января 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий                 |  | Выход  | ккал  | Выход   | ккал  | Наименование блюд и изделий             |  | Выход  | ккал  | Выход   | ккал  |
|---------------------------------------------|--|--------|-------|---------|-------|-----------------------------------------|--|--------|-------|---------|-------|
| Понедельник                                 |  | 1-4кл. |       | 5-11кл. |       | Понедельник                             |  | 1-4кл. |       | 5-11кл. |       |
| Завтрак                                     |  |        |       |         |       | Завтрак                                 |  |        |       |         |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)            |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   | Сыр, масло сливочное                    |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   |
| Макаронные изделия с сыром                  |  | 200    | 341   | 250     | 415   | Каша молочная рисовая                   |  | 230    | 240   | 250     | 285   |
| Икра из кабачков                            |  | 40     | 24,3  | 100     | 92    | Какао на молоке                         |  | 200    | 95    | 200     | 95    |
| Чай с сахаром, шиповником                   |  | 200    | 51    | 200     | 51    | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       |                                         |  |        |       |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Суп овощной со сметаной                     |  | 200    | 104,8 | 250     | 131   | Суп из овощей со сметаной               |  | 200    | 104,8 | 250     | 131   |
| Тефтели мясные к/м в соусе                  |  | 90     | 208,6 | 100     | 221,4 | Котлеты мясные                          |  | 90     | 202   | 100     | 216   |
| Рис припущенный                             |  | 150    | 241   | 180     | 250   | Макаронные изд. отварные с маслом       |  | 150    | 202,8 | 180     | 228   |
| Огурец в нарезку                            |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   | Огурец в нарезку                        |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   |
| Компот из смеси сухофруктов                 |  | 180    | 110   | 200     | 110   | Компот из смеси сухофруктов             |  | 200    | 110   | 200     | 110   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Вторник                                     |  |        |       |         |       | Вторник                                 |  |        |       |         |       |
| Завтрак                                     |  |        |       |         |       | Завтрак                                 |  |        |       |         |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)            |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   | Сыр, масло сливочное (порционно)        |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   |
| Каша овсяная молочная с маслом              |  | 150    | 191,6 | 210     | 227   | Вареники с картоф., (п/ф) от., с маслом |  | 150    | 318   | 200     | 387   |
| Кофейный напиток                            |  | 200    | 119   | 200     | 119   | Чай с лимоном, сахаром или мёдом        |  | 200    | 53    | 200     | 53    |
| Хлеб пшеничный - ржаной/Хлеб пшенич.        |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Фрукт                                       |  | 100    | 95    | 100     | 95    | Фрукт                                   |  | 100    | 95    | 100     | 95    |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Рассольник «Ленинградский», сметана         |  | 200    | 106   | 250     | 106   | Рассольник «Ленинградский», сметана     |  | 200    | 106   | 250     | 106   |
| Котлета рыбная «Любительская»               |  | 90     | 205,6 | 100     | 215,6 | Тефтели мясные в соусе                  |  | 90     | 208,6 | 100     | 221,4 |
| Картофель отварной с маслом                 |  | 150    | 201   | 180     | 231   | Гороховое пюре                          |  | 150    | 241,6 | 180     | 242,8 |
| Овощи тушеные                               |  | 60     | 34,8  | 100     | 36,8  | Овощи тушёные                           |  | 60     | 48,6  | 100     | 80,3  |
| Компот из ягод                              |  | 200    | 142   | 200     | 142   | Компот из ягод                          |  | 200    | 142   | 200     | 142   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Среда                                       |  |        |       |         |       | Среда                                   |  |        |       |         |       |
| Завтрак                                     |  |        |       |         |       | Завтрак                                 |  |        |       |         |       |
| Масло сливочное (порционно)                 |  | 10     | 77    | 10      | 77    | Масло сливочное (порционно)             |  | 10     | 77    | 10      | 77    |
| Запекн. рис. с творог., соус мол. или мёдом |  | 180/50 | 288   | 200/50  | 326,2 | Омлет натуральный                       |  | 165    | 322,1 | 210     | 342,1 |
| Какао на молоке                             |  | 200    | 95    | 200     | 95    | Кукуруза консервированная               |  | 40     | 52    | 40      | 52    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Чай с сахаром                           |  | 200    | 35    | 200     | 35    |
| Кондитерское изделие                        |  | 20     | 95,8  | 20      | 95,8  | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Кондитерское изделие                    |  | 30     | 103   | 30      | 103   |
|                                             |  |        |       |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Уха рыбацкая                                |  | 200    | 118,9 | 250     | 148,6 | Уха рыбацкая                            |  | 200    | 118,9 | 250     | 148,6 |
| Голубцы «Любительские»                      |  | 100    | 206,3 | 120     | 216,3 | Плов с мясом птицы                      |  | 250    | 390,6 | 280     | 406,6 |
| Макаронные изделия отварные                 |  | 150    | 202,8 | 180     | 225,8 | Морская капуста тушёная                 |  | 60     | 54    | 100     | 90    |
| Компот из изюма                             |  | 180    | 130,5 | 200     | 140,5 | Компот из изюма                         |  | 180    | 130,5 | 200     | 140,5 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Четверг                                     |  |        |       |         |       | Четверг                                 |  |        |       |         |       |
| Завтрак                                     |  |        |       |         |       | Завтрак                                 |  |        |       |         |       |
| Тефтели рыбные с соусом                     |  | 90     | 179,5 | 100     | 212,3 | Котлеты мясные запечённые               |  | 90     | 198   | 100     | 208   |
| Гороховое пюре                              |  | 150    | 241,6 | 180     | 261,6 | Макароны отварные с маслом              |  | 150    | 202,8 | 180     | 228   |
| Помидор в нарезку                           |  | 30     | 3,8   | 40      | 2,4   | Гарнир «Ассорти»                        |  | 30     | 3,8   | 60      | 4,8   |
| Чай с сахаром, лимоном                      |  | 200    | 53    | 200     | 53    | Чай с шиповником                        |  | 200    | 51    | 200     | 51    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Суп с клёцками                              |  | 200    | 146,7 | 250     | 146,7 | Суп картофельный с клёцками             |  | 200    | 146,7 | 250     | 146,7 |
| Жаркое по-домашнему                         |  | 250    | 384   | 280     | 430   | Биточки мясные                          |  | 90     | 218   | 100     | 228   |
| Огурец в нарезку                            |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом     |  | 150    | 240   | 180     | 262,5 |
| Кисель из ягод                              |  | 200    | 76    | 200     | 76    | Свекла тушёная с сыром                  |  | 60     | 46,4  | 100     | 59,4  |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Напиток лимонный                        |  | 200    | 93    | 200     | 93    |
|                                             |  |        |       |         |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Пятница                                     |  |        |       |         |       | Пятница                                 |  |        |       |         |       |
| Завтрак                                     |  |        |       |         |       | Завтрак                                 |  |        |       |         |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)            |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   | Сыр, масло сливочное (порционно)        |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   |
| Вареники (п/ф) отварные с маслом            |  | 230    | 318   | 250     | 387   | Каша молочная «Дружба» с маслом         |  | 230    | 238   | 250     | 254,4 |
| Чай фруктовый                               |  | 200    | 51    | 200     | 51    | Кофейный напиток                        |  | 200    | 119   | 200     | 119   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Борщ с картофелем, капуста, сметана         |  | 200    | 126,3 | 250     | 135,8 | Борщ с картофелем, капуста, сметана     |  | 200    | 138,5 | 250     | 143,3 |
| Шницель мясной рубленый                     |  | 90     | 199,3 | 100     | 201,3 | Рыба тушёная с овощами                  |  | 90     | 159   | 120     | 191,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом         |  | 150    | 240   | 180     | 262,5 | Картофельное пюре                       |  | 150    | 183   | 180     | 219   |
| Цветная капуста тушённая с овощами          |  | 60     | 40,6  | 100     | 81    | Огурец в нарезку                        |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   |
| Компот из яблок                             |  | 180    | 124   | 200     | 124   | Компот из смеси сухофруктов, шиповник   |  | 200    | 126   | 200     | 126   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.       |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
Л. В. Медведева

Утверждаю  
ИП Козырева Е. В.



## МЕНЮ

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)  
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 19-23 января 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий         | Выход  | ккал  | Выход   | ккал  | Наименование блюд и изделий           | Выход   | ккал  | Выход   | ккал  |
|-------------------------------------|--------|-------|---------|-------|---------------------------------------|---------|-------|---------|-------|
| <b>Понедельник</b>                  | 1-4кл. |       | 5-11кл. |       | <b>Понедельник</b>                    | 1-4 кл. |       | 5-11кл. |       |
| <b>Обед:</b>                        |        |       |         |       | <b>Обед:</b>                          |         |       |         |       |
| Суп овощной со сметаной             | 200    | 104,8 | 250     | 131   | Суп из овощей со сметаной             | 200     | 104,8 | 250     | 131   |
| Тефтели мясные к/м в соусе          | 90     | 208,6 | 100     | 221,4 | Котлеты мясные                        | 90      | 202   | 100     | 216   |
| Рис припущенный                     | 150    | 241   | 180     | 250   | Макаронные изд. отварные с маслом     | 150     | 202,8 | 180     | 228   |
| Огурец в нарезку                    | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   | Огурец в нарезку                      | 60      | 4,8   | 100     | 5,8   |
| Компот из смеси сухофруктов         | 180    | 110   | 200     | 110   | Компот из смеси сухофруктов           | 200     | 110   | 200     | 110   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.       | 28/52   | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |        |       |         |       | Стоимость рациона:105                 |         |       |         |       |
| <b>Вторник</b>                      |        |       |         |       | <b>Вторник</b>                        |         |       |         |       |
| <b>Обед:</b>                        |        |       |         |       | <b>Обед:</b>                          |         |       |         |       |
| Рассольник «Ленинградский», сметана | 200    | 106   | 250     | 106   | Рассольник «Ленинградский», сметана   | 200     | 106   | 250     | 106   |
| Котлеты рыбные «Любительская»       | 90     | 205,6 | 100     | 215,6 | Тефтели мясные в соусе                | 90      | 208,6 | 100     | 221,4 |
| Картофель отварной с маслом         | 150    | 201   | 180     | 231   | Гороховое пюре                        | 150     | 241,6 | 180     | 242,8 |
| Овощи тушеные                       | 60     | 34,8  | 100     | 36,8  | Овощи тушёные                         | 60      | 48,6  | 100     | 80,3  |
| Компот из ягод                      | 200    | 142   | 200     | 142   | Компот из ягод б/з                    | 200     | 142   | 200     | 142   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.       | 28/52   | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |        |       |         |       | Стоимость рациона: 105                |         |       |         |       |
| <b>Среда</b>                        |        |       |         |       | <b>Среда</b>                          |         |       |         |       |
| <b>Обед:</b>                        |        |       |         |       | <b>Обед:</b>                          |         |       |         |       |
| Уха рыбацкая                        | 200    | 118,9 | 250     | 148,6 | Уха рыбацкая                          | 200     | 118,9 | 250     | 148,6 |
| Голубцы «Любительские»              | 100    | 206,3 | 120     | 216,3 | Плов с мясом птицы                    | 250     | 390,6 | 280     | 406,6 |
| Макаронные изделия отварные         | 150    | 202,8 | 180     | 225,8 | Морская капуста тушёная               | 60      | 54    | 100     | 90    |
| Компот из изюма                     | 180    | 130,5 | 200     | 140,5 | Компот из изюма                       | 180     | 130,5 | 200     | 140,5 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.       | 28/52   | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |        |       |         |       | Стоимость рациона:105                 |         |       |         |       |
| <b>Четверг</b>                      |        |       |         |       | <b>Четверг</b>                        |         |       |         |       |
| <b>Обед:</b>                        |        |       |         |       | <b>Обед:</b>                          |         |       |         |       |
| Суп картофельный с клёцками         | 200    | 146,7 | 250     | 146,7 | Суп картофельный с клёцками           | 200     | 146,7 | 250     | 146,7 |
| Жаркое, по-домашнему                | 250    | 384   | 280     | 430   | Биточки мясные                        | 90      | 218   | 100     | 228   |
| Огурец в нарезку                    | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 150     | 240   | 180     | 262,5 |
| Кисель из ягод                      | 200    | 76    | 200     | 76    | Свекла тушёная с сыром                | 60      | 46,4  | 100     | 59,4  |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Напиток лимонный                      | 200     | 93    | 200     | 93    |
| Стоимость рациона:105               |        |       |         |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.       | 28/52   | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| <b>Пятница</b>                      |        |       |         |       | <b>Пятница</b>                        |         |       |         |       |
| <b>Обед:</b>                        |        |       |         |       | <b>Обед:</b>                          |         |       |         |       |
| Борщ с картофелем, капуста, сметана | 200    | 126,3 | 250     | 135,8 | Борщ с картофелем, капуста, сметана   | 200     | 138,5 | 250     | 143,3 |
| Шницель мясной рубленый             | 90     | 199,3 | 100     | 201,3 | Рыба тушёная с овощами                | 90      | 159   | 100     | 191,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150    | 240   | 180     | 262,5 | Картофельное пюре                     | 150     | 183   | 180     | 219   |
| Цветная капуста тушённая с овощами  | 60     | 40,6  | 100     | 81    | Огурец в нарезку                      | 60      | 4,8   | 100     | 5,8   |
| Компот из яблок                     | 180    | 124   | 200     | 124   | Компот из смеси сухофруктов, шиповник | 200     | 126   | 200     | 126   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.     | 28/52   | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |        |       |         |       | Стоимость рациона:105                 |         |       |         |       |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
Л. В. Медведева

Утверждаю  
ИП Козырева Е. В.



## МЕНЮ

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы  
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 19-23 января 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий         | Выход           | ккал  | Наименование блюд и изделий           | Выход           | ккал  |
|-------------------------------------|-----------------|-------|---------------------------------------|-----------------|-------|
| <b>Понедельник</b>                  | <b>5-11 кл.</b> |       | <b>Понедельник</b>                    | <b>5-11 кл.</b> |       |
| <b>Обед:</b>                        |                 |       | <b>Обед:</b>                          |                 |       |
| Тефтели мясные к/м в соусе          | 100             | 221,4 | Котлеты мясные                        | 100             | 216   |
| Рис припущенный                     | 180             | 250   | Макаронные изд. отварные с маслом     | 180             | 228   |
| Огурец в нарезку                    | 100             | 5,8   | Огурец в нарезку                      | 100             | 5,8   |
| Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 110   | Компот из смеси сухофруктов           | 200             | 110   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 40/70           | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный   | 40/70           | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |                 |       | Стоимость рациона:105                 |                 |       |
| <b>Вторник</b>                      |                 |       | <b>Вторник</b>                        |                 |       |
| <b>Обед:</b>                        |                 |       | <b>Обед:</b>                          |                 |       |
| Котлеты рыбные «Любительская»       | 100             | 215,6 | Тефтели мясные в соусе                | 100             | 221,4 |
| Картофель отварной с маслом         | 180             | 231   | Гороховое пюре                        | 180             | 242,8 |
| Овощи тушеные                       | 100             | 36,8  | Овощи тушёные                         | 100             | 80,3  |
| Компот из ягод                      | 200             | 142   | Компот из ягод                        | 200             | 142   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 40/70           | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный   | 40/70           | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |                 |       | Стоимость рациона: 105                |                 |       |
| <b>Среда</b>                        |                 |       | <b>Среда</b>                          |                 |       |
| <b>Обед:</b>                        |                 |       | <b>Обед:</b>                          |                 |       |
| Голубцы «Любительские»              | 120             | 216,3 | Плов с мясом птицы                    | 280             | 406,6 |
| Макаронные изделия отварные         | 180             | 225,8 | Морская капуста тушёная               | 100             | 90    |
| Компот из изюма                     | 200             | 140,5 | Компот из изюма                       | 200             | 140,5 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 40/70           | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный   | 40/70           | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |                 |       | Стоимость рациона:105                 |                 |       |
| <b>Четверг</b>                      |                 |       | <b>Четверг</b>                        |                 |       |
| <b>Обед:</b>                        |                 |       | <b>Обед:</b>                          |                 |       |
| Жаркое по-домашнему                 | 280             | 430   | Биточки мясные                        | 100             | 228   |
| Огурец в нарезку                    | 100             | 5,8   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 180             | 262,5 |
| Кисель-из ягод                      | 200             | 76    | Свекла тушёная с сыром                | 100             | 59,4  |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 40/70           | 299,5 | Напиток лимонный                      | 200             | 93    |
|                                     |                 |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный   | 40/70           | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |                 |       | Стоимость рациона:105                 |                 |       |
| <b>Пятница</b>                      |                 |       | <b>Пятница</b>                        |                 |       |
| <b>Обед:</b>                        |                 |       | <b>Обед:</b>                          |                 |       |
| Шницель мясной рубленый             | 100             | 201,3 | Рыба тушёная с овощами                | 100             | 191,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180             | 262,5 | Картофельное пюре                     | 180             | 219   |
| Цветная капуста тушённая с овощами  | 100             | 81    | Огурец в нарезку                      | 100             | 5,8   |
| Компот из яблок                     | 200             | 124   | Компот из смеси сухофруктов, шиповник | 200             | 126   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный | 40/70           | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный   | 40/70           | 299,5 |
| Стоимость рациона:105               |                 |       | Стоимость рациона:105                 |                 |       |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
 Л. В. Медведева



Утверждаю:  
 ИП Козырева Е. В.



**МЕНЮ**  
 завтраков по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 19-23 января 2026г.

| Наименование блюд и изделий           | № рецепт. | выход   | цена   | Б     | Ж     | У     | Ккал  |
|---------------------------------------|-----------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|
| <b>19 января</b>                      |           |         |        |       |       |       |       |
| <b>Понедельник</b>                    |           |         |        |       |       |       |       |
| Бутерброд с сыром, масло слив.        |           | 15/10/8 | 40,00  | 7,92  | 4,21  | 16,16 | 117   |
| Каша молочная рисовая                 |           | 250     | 60,00  | 6,8   | 11,3  | 34,3  | 285   |
| Макаронные изделия с сыром            | 672       | 200     | 60,00  | 13,5  | 17,2  | 40,2  | 341   |
| Чай с сахаром, шиповником             |           | 200     | 10,00  | 0,1   | 0,03  | 9,9   | 51    |
| Какао на молоке                       | 693       | 200     | 25,00  | 2,3   | 2,5   | 13,7  | 95    |
| Хлеб пшеничный                        |           | 30      | 5,00   | 2,16  | 0,390 | 10,56 | 56,28 |
| <b>20 января</b>                      |           |         |        |       |       |       |       |
| <b>Вторник</b>                        |           |         |        |       |       |       |       |
| Бутерброд с сыром, масло слив.        |           | 15/10/8 | 40,00  | 7,92  | 4,21  | 16,16 | 117   |
| Каша овсяная молочная с маслом        |           | 250     | 60,00  | 6,8   | 11,3  | 34,3  | 227   |
| Вареники п/ф отварные с маслом        |           | 150     | 70,00  | 11,2  | 17,2  | 44,5  | 318   |
| Кофейный напиток                      | 692       | 200     | 25,00  | 2,4   | 2,4   | 18,5  | 119   |
| Чай с лимоном, сахаром или мёдом      | 591       | 200     | 15,00  | 0,2   | 0,04  | 10,2  | 53    |
| Хлеб пшеничный                        |           | 30      | 5,00   | 2,16  | 0,390 | 10,56 | 56,28 |
| <b>21 января</b>                      |           |         |        |       |       |       |       |
| <b>Среда</b>                          |           |         |        |       |       |       |       |
| Бутерброд с маслом                    |           | 15/10   | 30,00  | 2,21  | 8,64  | 10,64 | 95    |
| Запеканка рис с творогом, соусом мол. | 451       | 200/50  | 80,00  | 10,45 | 11,1  | 11,1  | 326,2 |
| Омлет натуральный с маслом            | 340       | 200     | 120,00 | 11,46 | 17,6  | 16,4  | 342,1 |
| Какао на молоке                       | 693       | 200     | 25,00  | 2,3   | 2,5   | 13,7  | 95    |
| Чай с сахаром                         | 685       | 200     | 10,00  | 0,1   | 0,03  | 9,9   | 35    |
| Хлеб пшеничный                        |           | 30      | 5,00   | 2,16  | 0,390 | 10,56 | 56,28 |
| <b>22 января</b>                      |           |         |        |       |       |       |       |
| <b>Четверг</b>                        |           |         |        |       |       |       |       |
| Тефтели рыбные с соусом               |           | 90,00   | 90,00  | 10,9  | 19    | 38,6  | 179,5 |
| Котлеты мясные запечённые             |           | 90,00   | 90,00  | 11,9  | 14,06 | 11,04 | 198   |
| Макаронные изделия отварные           | 332       | 150     | 25,00  | 4,1   | 7,5   | 38,5  | 202,8 |
| Гороховое пюре с маслом               |           | 150     | 20,00  | 14,67 | 5,78  | 34,46 | 241,6 |
| Чай с сахаром, лимоном                | 686       | 200     | 15,00  | 0,2   | 0,04  | 10,2  | 53    |
| Чай с шиповником                      |           | 200     | 15,00  | 0,1   | 0,03  | 9,9   | 51    |
| Хлеб пшеничный                        |           | 30      | 5,00   | 2,16  | 0,390 | 10,56 | 56,28 |
| <b>23 января</b>                      |           |         |        |       |       |       |       |
| <b>Пятница</b>                        |           |         |        |       |       |       |       |
| Бутерброд с сыром, масло слив.        |           | 15/10/8 | 40,00  | 7,92  | 4,21  | 16,16 | 117   |
| Каша молочная «Дружба» с маслом       |           | 250     | 60,00  | 6,8   | 11,3  | 34,3  | 254,4 |
| Вареники п/ф отварные с маслом        |           | 150     | 70,00  | 11,2  | 17,2  | 44,5  | 318   |
| Чай фруктовый                         |           | 200     | 15,00  | 0,1   | 0,03  | 9,9   | 51    |
| Кофейный напиток                      | 692       | 200     | 25,00  | 2,4   | 2,4   | 18,5  | 119   |
| Хлеб пшеничный                        |           | 30      | 5,00   | 2,16  | 0,390 | 10,56 | 56,28 |

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
Л. В. Медведева

Утверждаю:  
ИП Козырева Е. В.



**МЕНЮ**  
**обедов по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 19-23 января 2026г.**

| Наименование блюд и изделий                 | выход | цена   | Б     | Ж     | У     | Ккал  |
|---------------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Понедельник</b>                          |       |        |       |       |       |       |
| Суп из овощей со сметаной, гов. отв.        | 250   | 45,00  | 1,82  | 4,16  | 9     | 75    |
| Котлеты мясные                              | 100   | 90,00  | 9,2   | 13,1  | 8,88  | 208   |
| Колбасные изделия отварные                  | 50    | 55,00  | 7,52  | 10,0  | 0,64  | 40,64 |
| Рис припущенный с маслом                    | 150   | 30,00  | 3,65  | 6,44  | 34    | 209,8 |
| Цветная капуста б/з тушеная с овощами       | 100   | 75,00  | 2,7   | 4,17  | 9,57  | 70,5  |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 200   | 25,00  | 0,4   | 0     | 25,4  | 110   |
| Хлеб пшеничный                              | 30    | 5,00   | 2,1   | 0,3   | 12,42 | 66,9  |
| <b>Вторник</b>                              |       |        |       |       |       |       |
| Рассольник «Ленинградский», гов. отв., см   | 250   | 55,00  | 1,7   | 7,8   | 12,3  | 102   |
| Котлета рыбная «Любительская»               | 100   | 90,00  | 15,04 | 13,8  | 16,3  | 215,6 |
| Тефтели мясные в соусе                      | 100   | 90,00  | 12,04 | 14,66 | 10,48 | 205,6 |
| Плов с мясом птицы                          | 250   | 115,00 | 1,44  | 10,56 | 63,12 | 334,8 |
| Картофель отварной с маслом                 | 150   | 50,00  | 3,6   | 6,5   | 25    | 201   |
| Гороховое пюре с маслом                     | 150   | 20,00  | 6,67  | 9,85  | 39,7  | 242,8 |
| Овощи тушеные (кабачки, перец, баклаж.)     | 100   | 65,00  | 1,8   | 1,28  | 3,38  | 36,8  |
| Компот из ягод                              | 200   | 35,00  | 0,4   | 0     | 30,4  | 68    |
| Хлеб пшеничный                              | 30    | 5,00   | 2,1   | 0,3   | 12,42 | 66,9  |
| <b>Среда</b>                                |       |        |       |       |       |       |
| Уха рыбацкая                                | 250   | 50,00  | 2,5   | 10,3  | 10,9  | 125   |
| Жаркое по домашнему                         | 250   | 125,00 | 16,8  | 19,1  | 20,3  | 384   |
| Голубцы ленивые                             | 100   | 85,00  | 14,6  | 11,2  | 12,8  | 206,3 |
| Макаронные изделия отварные с маслом        | 150   | 25,00  | 5,1   | 7,5   | 36,5  | 202,8 |
| Помидор в нарезку                           | 100   | 30,00  | 0     | 0     | 1,8   | 7,2   |
| Морковь тушеная                             | 100   | 60,00  | 0,54  | 3,84  | 4,94  | 38    |
| Компот из изюма                             | 200   | 25,00  | 0,4   | 0,05  | 27,4  | 106   |
| Хлеб пшеничный                              | 30    | 5,00   | 2,1   | 0,3   | 12,42 | 66,9  |
| <b>Четверг</b>                              |       |        |       |       |       |       |
| Суп картофельный с клёцками                 | 250   | 45,00  | 2,44  | 8,75  | 13,4  | 132   |
| Тефтели рыбные в соусе                      | 100   | 90,00  | 16,8  | 19,1  | 20,3  | 384   |
| Биточки мясные паровые                      | 100   | 90,00  | 12,8  | 14,6  | 10,59 | 236   |
| Каша гречневая с маслом                     | 150   | 30,00  | 8,7   | 8,8   | 52,6  | 279   |
| Свекла тушеная с сыром                      | 100   | 65,00  | 0     | 0     | 0,6   | 2,4   |
| Чай с сахаром                               | 200   | 10,00  | 0,1   | 0,03  | 9,9   | 35    |
| Хлеб пшеничный                              | 30    | 5,00   | 2,1   | 0,3   | 12,42 | 66,9  |
| <b>Пятница</b>                              |       |        |       |       |       |       |
| Борщ с карт.,свеж. капустой, гов. отв., см. | 250   | 55,00  | 1,59  | 7     | 12,5  | 95    |
| Рыба тушеная с овощами                      | 100   | 110,00 | 15,52 | 13,66 | 6,4   | 191,2 |
| Шницель мясной рубленый                     | 100   | 100,00 | 11,8  | 10,5  | 17,4  | 201,3 |
| Вареники (п/ф) отварные с маслом            | 200   | 70,00  | 14,2  | 18,8  | 38,9  | 344,5 |
| Картофельное пюре с маслом                  | 150   | 50,00  | 6,67  | 9,85  | 39,7  | 242,8 |
| Огурец в нарезку                            | 50    | 25,00  | 0     | 0     | 1,8   | 7,2   |
| Компот из сухофруктов, шиповника            | 200   | 25,00  | 0,36  | 0,24  | 0,6   | 65,52 |
| Хлеб пшеничный                              | 30    | 5,00   | 2,1   | 0,3   | 12,42 | 66,9  |

Бухгалтер

Повар-бригадир