

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 10-13 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
<b>Вторник</b>					
Масло сливочное (порционно)	10	77	Масло сливочное (порционно)	10	77
Омлет натуральный	200	302,1	Плов с мясом	200	405,6
Овощи тушёные	40	48,6	Огурец в нарезку	50	4,8
Кофейный напиток	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом	200	53
Хлеб пшен.-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>Среда</b>					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Запеканка с твор., соус. мол. или мёдом	180/50	360	Каша манная молочная	230	271,8
Чай с сахаром	200	35	Какао на молоке	200	95
Хлеб пшен.-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>Четверг</b>					
Тефтели мясные в соусе	90	208,6	Пельмени (п/ф) отварные	200	360,76
Макаронные изд. отварные	150	202,8	Икра из кабачков	50	81,72
Огурец в нарезку	20	3,8	Напиток из плодов шиповника	200	41
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Хлеб пшен.-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 сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Каша пшенная молочная	160	228,6	Запеканка рисовая с творогом, соус	150/30	262,5
Какао	200	95	Кисель из концентрата	200	76
Хлеб пшен.-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					

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 10-13 марта 2026г

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал
		1-4кл.		5-11кл.				1-4кл.		5-11кл.	
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>					<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>				
Масло сливочное (порционно) *		10	77	10	77	Масло сливочное (порционно)		10	77	10	77
Омлет натуральный		200	302,1	230	342,1	Плов с мясом		200	405,6	250	425,6
Овощи тушёные		40	48,6	100	80,3	Огурец в нарезку		50	4,8	100	5,2
Кофейный напиток		200	119	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом		200	53	200	53
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 питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
Суп картофельный с горохом		200	114,8	250	125,7	Суп картофельный с горохом		200	114,8	250	125,7
Рыба, припущенная с овощами		90	112	120	149,3	Пельмени (п/ф) отварные		250	360,76	280	380,7
Рис отварной		150	241	180	241	Морковь тушёная		60	58,4	100	68,6
Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2	Компот из св. яблок		200	124	200	124
Сок фруктовый		180	138	200	138	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					
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>					<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>				
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154
Запеканка твор. с соусом мол. или мёдом		180/50	360	200/50	375,3	Каша манная молочная		230	271,8	250	285
Чай с сахаром		200	35	200	35	Какао на молоке		200	95	200	95
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 питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
Щи с картофелем, капустой, сметана		200	126,3	250	136,3	Щи с картофелем св., капустой, сметана		200	126,3	250	136,3
Котлета мясная домашняя		90	202	100	208	Жаркое по-домашнему		250	322,5	280	361,2
Картофельное пюре с маслом		150	148	180	174,6	Гарнир «Ассорти»		60	63,06	100	105,1
Овощи тушёные		60	48,6	100	80,3	Компот из ягод		180	142	200	142
Компот из ягод		200	142	200	142	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					
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>					<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>				
Тефтели мясные в соусе		90	208,6	100	221,4	Пельмени (п/ф) отварные		200	360,76	230	360,76
Макаронные изделия отварные		150	202,8	180	228	Икра из кабачков		50	81,72	50	81,72
Огурец в нарезку		20	3,8	40	3,8	Напиток из плодов шиповника		200	41	200	41
Чай с сахаром, лимоном		200	53	200	53	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 питьевое на разлив		200	112								
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
Свекольник со сметаной		200	106,7	250	133,3	Свекольник со сметаной .		200	106,7	250	133,3
Плов с мясом		250	405,6	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами		90	112	100	134,5
Гарнир «Ассорти»		60	63,06	100	105,1	Гороховое пюре		150	241,6	180	242,8
Компот из св. фруктов		200	139,03	200	139,03	Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5	Компот из св. фруктов		200	139,03	200	139,03
						Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177					
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>					<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>				
Сыр твёрдый, масло сливочное		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154
Каша пшённая молочная с маслом		160	228,6	200/10	305,4	Запеканка рисовая с творогом, соус		150/30	262,5	250/50	375,3
Какао		200	95	200	95	Кисель из концентрата		200	76	200	76
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.		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 питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
Суп картофельный с макаронными изд.		200	136,4	250	156,6	Суп картофельный с макаронными изд.		200	136,4	250	156,6
Биточки рыбные		90	202	120	239,3	Тефтели мясные в соусе		90	208,6	100	221,4
Картофель отварной с маслом		150	201	180	231	Каша гречневая с маслом		150	240	180	262,5
Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2	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 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					

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 10-13 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
	1-4кл.		5-11кл.			1-4 кл.		5-11кл.	
<b>Вторник</b>					<b>Вторник</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
Суп картофельный с горохом	200	114,8	250	125,7	Суп картофельный с горохом	200	114,8	250	125,7
Рыба, припущенная с овощами	90	112	120	149,3	Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76	280	380,7
Рис отварной	150	241	180	241	Морковь тушёная	60	58,4	100	68,6
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	Компот из св. яблок	200	124	200	124
Сок фруктовый	180	138	200	138	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: 105					Стоимость рациона: 105				
<b>Среда</b>					<b>Среда</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
Щи с картофелем, капустой, сметана	200	126,3	250	136,3	Щи с картофелем св., капустой, сметана	200	126,3	250	136,3
Котлета мясная «Домашняя»	90	202	100	208	Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361,2
Картофельное пюре с маслом	150	148	180	174,6	Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1
Овощи тушённые	60	48,6	100	80,3	Компот из ягод	180	142	200	142
Компот из ягод	200	142	200	142	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: 105					Стоимость рациона: 105				
<b>Четверг</b>					<b>Четверг</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
Свекольник со сметаной	200	106,7	250	133,3	Свекольник со сметаной	200	106,7	250	133,3
Плов с мясом	250	405,6	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	90	112	100	134,5
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1	Гороховое пюре	150	241,6	180	242,8
Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139,03	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139,03
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 105					Стоимость рациона: 105				
<b>Пятница</b>					<b>Пятница</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
Суп картофельный с макарон. изделиями	200	136,4	250	156,6	Суп картофельный с макаронными изд.	200	136,4	250	156,6
Биточки рыбные	90	202	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,4
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Каша гречневая с маслом	150	240	180	262,5
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	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 пшен.	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				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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



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 10-13 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
	5-11кл.			5-11кл.	
<b>Вторник</b>			<b>Вторник</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Рыба, припущенная с овощами	120	149,3	Пельмени (п/ф) отварные	280	380,7
Рис отварной	180	241	Морковь тушёная	100	68,6
Огурец в нарезку	100	5,2	Компот из св. яблок	200	124
Сок фруктовый	200	138	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5			
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона: 105		
<b>Среда</b>			<b>Среда</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Котлета мясная «Домашняя»	100	208	Жаркое по-домашнему	280	361,2
Картофельное пюре с маслом	180	174,6	Гарнир «Ассорти»	100	105,1
Овощи тушённые	100	80,3	Компот из ягод	200	142
Компот из ягод	200	142	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	40/70	299,5			
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
<b>Четверг</b>			<b>Четверг</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Плов с мясом	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	100	134,5
Гарнир «Ассорти»	100	105,1	Гороховое пюре	180	242,8
Компот из св. фруктов	200	139,03	Огурец в нарезку	100	5,2
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,03
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
<b>Пятница</b>			<b>Пятница</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Биточки рыбные	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	100	221,4
Картофель отварной с маслом	180	231	Каша гречневая с маслом	180	262,5
Огурец в нарезку	100	5,2	Овощи тушёные	100	80,3
Компот из ягод	200	142	Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

Согласовано:  
 Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО



Я.В. Медведева

Утверждаю:  
 ИП Козырева Е. В.



**МЕНЮ свободной раздачи**  
**завтраков по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 10-13 марта 2026г.**

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>10 марта</b>							
<b>Вторник</b>							
Бутерброд с маслом		15/10	30,00	2,21	8,64	10,64	95
Плов с мясом	253	250	115,00	15,75	17,5	50,2	405,6
Омлет натуральный с маслом	340	200	120,00	11,46	17,6	16,4	302,1
Зеленый горошек конс. тер. обр.		100	60,00	1,8	0,28	14,38	52,2
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>11 марта</b>							
<b>Среда</b>							
Бутерброд с сыром, масло слив.		15/10/8	40,00	7,92	4,21	16,16	117
Каша манная молочная с маслом	161	200	60,00	6,8	11,3	34,3	298,8
Запеканка с творогом, соусом мол.	272	200	130,00	15	18,2	46,25	360
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>12 марта</b>							
<b>Четверг</b>							
Пельмени п/ф отварные с маслом		150	100,00	14,8	15,7	44,8	360,76
Тефтели мясные с соусом	462	90	90,00	12,5	11,7	9,5	198,8
Макаронные изделия отварные	332	150	25,00	4,1	7,5	38,5	196,5
Икра кабачковая		100	45,00	1,64	5,67	6,66	90,8
Чай с сахаром, лимоном	686	200	15,00	0,2	0,04	10,2	53
Хлеб пшеничный		30	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28
<b>13 марта</b>							
<b>Пятница</b>							
Бутерброд с сыром, масло слив.		15/10/8	40,00	7,92	4,21	16,16	117
Каша пшеничная молочная с маслом	311	200	60,00	9,3	15,2	52,03	305,4
Запеканка рис с творогом, соусом мол.	451	200/50	80,00	10,45	11,1	11,1	288
Чай с сахаром	685	200	10,00	0,1	0,03	9,9	35
Кисель		200	20,00	0,2	0,04	10,2	76
Хлеб пшеничный		30	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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

Утверждаю:  
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ свободной раздачи  
по столовой МАОУ «СОШ № 19» НГО на 10-13 марта 2026г

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Вторник</b>						
Суп картофельный с горохом	250	55,00	2,44	8,6	10,9	110,0
Рыба припущенная	100	110,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Пельмени (п/ф) отварные с маслом	150	100,00	12,25	16,05	53,25	387,5
Картофельное пюре с маслом	150	50,00	5,06	8,2	50,4	237,25
Рис отварной с маслом	150	30,00	3,65	5,37	36,5	209,8
Компот из св. яблок	200	25,00	1,04	0,27	42,53	176,7
Сок	200	35,00	1,0	0,2	20,20	86,6
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>Среда</b>						
Щи с картофелем, капустой, сметаной	250	55,00	4,39	5,3	28,22	118,6
Котлета Домашняя	100	90,00	9,2	13,1	8,88	208
Жаркое по-домашнему	250	125,00	19,2	16,1	55,8	402,6
Макаронные изделия отварные с маслом	150	25,00	5,1	7,5	36,5	202,8
Каша гречневая с маслом	150	30,00	8,7	7,8	42,6	279
Овощи тушёные	100	65,00	1,76	1,67	5,16	34,3
Компот из ягод	200	35,00	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>Четверг</b>						
Борщ с карт. (свекольник), сметаной	250	55,00	1,44	10,93	9,74	109,0
Рыба запечённая с овощами	100	110,00	10,52	10,8	30,15	224
Плов с мясом	250	115,00	10,6	9,3	13,48	181,9
Гороховое пюре	150	20,00	14,67	5,78	34,46	241,62
Гарнир «Ассорти»	100	60,00	3,6	7,3	6,68	105,1
Компот из сухофруктов	200	25,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
<b>Пятница</b>						
Суп карт. с макаронными изделиями	250	45,00	2,15	2,7	14,96	94,6
Тефтели мясные в соусе	100	90,00	18,37	18,59	42,4	436,6
Биточки рыбные	100	90,00	10,9	15,7	10,3	207,2
Картофель запечённый	150	60,00	5,06	8,2	50,4	237,25
Каша гречневая	150	30,00	0,54	3,84	4,94	38
Чай с сахаром, лимоном	200	15,00	0	0	42,2	162
Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	30	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_