

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 13-17 апреля 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: 126,00					
<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: 126,00					
<b>Среда</b>					
Масло сливочное (порционно)	10	77	Масло сливочное (порционно)	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
			Кондитерское изделие	30	103
Молоко	200	112	Молоко	200	112
<b>Итого:</b>			<b>Итого:</b>		
Стоимость рациона: 126,00					
<b>Четверг</b>					
Тефтели рыбные с соусом	90	179,5	Котлеты мясные запечённые	90	198
Гороховое пюре	150	241,6	Макароны отварные с маслом	150	202,8
Огурец в нарезку	30	3,8	Гарнир «Ассорти»	30	31,53
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: 126,00					
<b>Пятница</b>					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (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: 126,00					

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

Вариант 1 Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13-17 апреля 2026г. Вариант 2

Вариант 1					Вариант 2						
Наименование блюда и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюда и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	Завтрак	1-4кл.		5-11кл.		Понедельник	Завтрак	1-4кл.		5-11кл.	
	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 кабачковая	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								
	<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 пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
	Стоимость рациона: 213						Стоимость рациона: 213				
	<b>Вторник</b>						<b>Вторник</b>				
	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		
	<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>				
	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: 213						Стоимость рациона: 213				
	<b>Среда</b>						<b>Среда</b>				
	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		
	<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
	Сок	180	138	200	138		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: 213						Стоимость рациона: 213				
	<b>Четверг</b>						<b>Четверг</b>				
	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		Макаронные отварные с маслом	150	202,8	180	228
	Огурец в нарезку	30	3,8	40	5,07		Гарнир «Ассорти»	30	31,53	60	63,06
	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		
	<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>				
	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
	Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1		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: 213						Стоимость рациона: 213				
	<b>Пятница</b>						<b>Пятница</b>				
	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		
	<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	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: 213						Стоимость рациона: 213				

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 13-17 апреля 2026г.**

*Вариант 1*

*Вариант 2*

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	1-4 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:105,00				Стоимость рациона:105,00							
<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:105,00				Стоимость рациона: 105,00							
<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		
Сок	180	138	200	138	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:105,00				Стоимость рациона:105,00							
<b>Четверг</b>				<b>Четверг</b>							
<b>Обед:</b>				<b>Обед:</b>							
Суп картофельный с клецками	200	146,7	250	146,7	Суп картофельный с клецками	200	146,7	250	146,7		
Жаркое по-домашнему	250	384	280	430	Биточки мясные	90	218	100	228		
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1	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:105,00				Стоимость рациона:105,00							
<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:105,00				Стоимость рациона:105,00							

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 13-17 апреля 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
<b>Понедельник</b>			<b>Понедельник</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: 126,00			Стоимость рациона: 126,00		
<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: 126,00			Стоимость рациона: 126,00		
<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
Сок	200	138	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: 126,00			Стоимость рациона: 126,00		
<b>Четверг</b>			<b>Четверг</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Жаркое по-домашнему	280	430	Биточки мясные	100	228
Гарнир «Ассорти»	100	105,1	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: 126,00			Стоимость рациона: 126,00		
<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 тушёная 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: 126,00			Стоимость рациона: 126,00		

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

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

Утверждаю:  
 ИП Козырева Е. В.



**МЕНЮ свободной раздачи  
 завтраков по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13-17 апреля 2026г.**

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>13 апреля</b>							
<b>Понедельник</b>							
Бутерброд с сыром, масло слив.		15/10/8	40,00	7,92	4,21	16,16	117
Каша молочная рисовая		200	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	15,00	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>14 апреля</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		200	60,00	6,8	11,3	34,3	227
Вареники п/ф отварные с маслом		200	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>15 апреля</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>16 апреля</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>17 апреля</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		200	60,00	6,8	11,3	34,3	254,4
Вареники п/ф отварные с маслом		200	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 свободной раздачи**  
**обедов по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13-17 апреля 2026г.**

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
<b>Понедельник</b>						
Суп из овощей со сметаной	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
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», сметана	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
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	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
Плов с мясом	250	115,00	1,44	10,56	63,12	334,8
Голубцы «Любительские»	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
Морковь тушёная	100	60,00	0,54	3,84	4,94	38
Компот из изюма	200	25,00	0,4	0,05	27,4	106
Сок	200	40,00	1,0	0,2	20,20	138
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
Биточки мясные паровые	100	90,00	12,8	14,6	10,59	236
Тефтели рыбные в соусе	100	90,00	16,8	19,1	20,3	179,5
Жаркое по-домашнему	250	125,00	16,8	19,1	20,3	384
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
Гарнир «Ассорти»	100	60,00	3,6	7,3	6,68	105,1
Чай с шиповником	200	15,00	0,1	0,03	9,9	51
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
<b>Пятница</b>						
Борщ с карт., свеж. капустой, 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
Цветная капуста тушённая с овощами	100	70,00	3,67	5,83	14,17	67,5
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