

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 18-22 мая 2026г.

| Наименование блюд и изделий | № рецепт. | выход | цена | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------------------------------|-----------|---------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 18 мая | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром, масло слив. | | 15/10/8 | 40,00 | 7,92 | 4,21 | 16,16 | 117 |
| Каша молочная гречневая с маслом | 302 | 200 | 60,00 | 11 | 15 | 25 | 262,5 |
| Макаронные изделия с сыром | 672 | 210 | 60,00 | 13,5 | 17,2 | 40,2 | 341 |
| 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 |
| 19 мая | | | | | | | |
| Вторник | | | | | | | |
| 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 |
| 20 мая | | | | | | | |
| Среда | | | | | | | |
| 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 |
| 21 мая | | | | | | | |
| Четверг | | | | | | | |
| 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 |
| 22 мая | | | | | | | |
| Пятница | | | | | | | |
| 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
 Л. В. Медведева

Утверждаю:
 ИП Козырева Е. В.

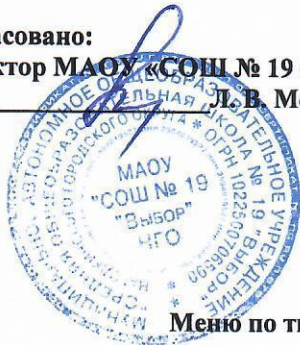
МЕНЮ свободной раздачи
 обедов по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 18-22 мая 2026г

| Наименование блюд и изделий | выход | цена | Б | Ж | У | Ккал |
|--------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| Понедельник | | | | | | |
| Суп картофельный с рисом | 250 | 45,00 | 2,4 | 2,17 | 9,69 | 68,6 |
| Котлеты мясные | 100 | 90,00 | 11,9 | 14,06 | 11,04 | 215,6 |
| Тефтели рыбные | 100 | 90,00 | 10,9 | 15,7 | 10,3 | 216 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 25,00 | 5,1 | 7,5 | 36,5 | 202,8 |
| Мексиканская смесь б/з тушеная | 100 | 70,00 | 2,03 | 5,5 | 6,75 | 59,11 |
| Чай с сахаром | 200 | 10,00 | 0,4 | 0 | 30,4 | 68 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 5,00 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| Вторник | | | | | | |
| 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 фруктовый | 200 | 40,00 | 1,0 | 0,2 | 20,20 | 86,6 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 5,00 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 |
| Среда | | | | | | |
| 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 |
| Четверг | | | | | | |
| 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 |
| Пятница | | | | | | |
| 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 _____

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 18-22 мая 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | Выход | ккал | Наименование блюд и изделий | Выход | ккал |
|----------------------------------|----------------|--------|-------------------------------------|----------------|--------|
| Понедельник | 5-11кл. | | Понедельник | 5-11кл. | |
| Обед: | | | Обед: | | |
| Котлеты мясные | 100 | 216 | Тефтели рыбные | 120 | 212,3 |
| Макарон. изд. отварные с маслом | 180 | 228 | Капуста тушеная | 180 | 161,7 |
| Икра кабачковая | 100 | 92 | Смесь мексиканская с тушен. овощами | 100 | 85,8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 110 | Компот из сухофруктов | 200 | 110 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен. | 40/70 | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен. | 40/70 | 299,5 |
| | | | | | |
| Стоимость рациона:126,00 | | | Стоимость рациона:126,00 | | |
| Вторник | | | Вторник | | |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 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:126,00 | | | Стоимость рациона: 126,00 | | |
| Среда | | | Среда | | |
| Обед: | | | Обед: | | |
| Котлета мясная «Домашняя» | 100 | 208 | Жаркое по-домашнему | 280 | 361,2 |
| Картофельное пюре с маслом | 180 | 174,6 | Гарнир «Ассорти» | 100 | 105,1 |
| 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:126,00 | | | Стоимость рациона:126,00 | | |
| Четверг | | | Четверг | | |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 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:126,00 | | | Стоимость рациона:126,00 | | |
| Пятница | | | Пятница | | |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 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 тушеные | 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: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

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
 получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 18-22 мая 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 | 1-4 кл. | | 5-11кл. | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 106 | 250 | 116 | Суп картофельный с рисом | 200 | 106 | 250 | 116 |
| Котлеты мясные | 90 | 208 | 100 | 216 | Тефтели рыбные | 90 | 179,5 | 120 | 212,3 |
| Макаронные изд. отварные с маслом | 150 | 202,8 | 180 | 228 | Капуста тушеная | 150 | 143 | 180 | 161,7 |
| Икра кабачковая | 60 | 81,72 | 100 | 92 | Смесь мексиканская с тушен. овощами | 60 | 75,8 | 100 | 85,8 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 110 | 200 | 110 | Компот из 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:126,00 | | | | | Стоимость рациона:126,00 | | | | |
| Вторник | | | | | Вторник | | | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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:126,00 | | | | | Стоимость рациона: 126,00 | | | | |
| Среда | | | | | Среда | | | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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:126,00 | | | | | Стоимость рациона:126,00 | | | | |
| Четверг | | | | | Четверг | | | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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:126,00 | | | | | Стоимость рациона:126,00 | | | | |
| Пятница | | | | | Пятница | | | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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 тушеные | 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:126,00 | | | | | Стоимость рациона:126,00 | | | | |

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 18-22 мая 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий | Выход | ккал | Выход | ккал | Наименование блюд изделий | Выход | ккал | Выход | ккал |
|---|----------------|---------------|-------------|--------------|--|--------------------|----------------|---------------|-------------|
| Понедельник | Завтрак | 1-4кл. | ккал | Выход | ккал | Понедельник | Завтрак | 1-4кл. | ккал |
| Сыр, масло сливочное (порционно) | 10/8 | 117 | 20/10 | 154 | Сыр, масло сливочное (порционно) | 10/8 | 117 | 20/10 | 154 |
| Каша молочная гречневая с маслом | 160 | 240 | 210 | 262,5 | Макароны отварные с овощами | 160 | 267 | 200 | 303,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 35 | 200 | 35 | Чай с сахаром | 200 | 35 | 200 | 35 |
| Хлеб пшенично-ржаной /Батон | 20/35 | 122 | 30/50 | 217,1 | Хлеб пшенично-ржаной/Батон | 20/30 | 115,7 | 30/50 | 217,1 |
| Фрукт | 100 | 95 | 100 | 95 | Фрукт | 100 | 95 | 100 | 95 |
| Молоко питьевое на разлив | 200 | 112 | | | Молоко | 200 | 112 | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 106 | 250 | 116 | Суп картофельный с рисом | 200 | 106 | 250 | 116 |
| Котлеты мясные | 90 | 208 | 100 | 216 | Тефтели рыбные | 90 | 179,5 | 120 | 212,3 |
| Макарон. изд. отварные с маслом | 150 | 202,8 | 180 | 228 | Капуста тушеная | 150 | 143 | 180 | 161,7 |
| Икра кабачковая | 60 | 81,72 | 100 | 92 | Смесь мексиканская с тушен. овощами | 60 | 75,8 | 100 | 85,8 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 110 | 200 | 110 | Компот из 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: 213,00 | | | | | Стоимость рациона: 213,00 | | | | |
| Вторник | Завтрак | | | | Вторник | Завтрак | | | |
| 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 | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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: 213,00 | | | | | Стоимость рациона: 213,00 | | | | |
| Среда | Завтрак | | | | Среда | Завтрак | | | |
| 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 | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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: 213,00 | | | | | Стоимость рациона: 213,00 | | | | |
| Четверг | Завтрак | | | | Четверг | Завтрак | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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: 213,00 | | | | | Стоимость рациона: 213,00 | | | | |
| Пятница | Завтрак | | | | Пятница | Завтрак | | | |
| Сыр твёрдый, масло сливочное | 10/8 | 117 | 20/10 | 154 | Сыр, масло сливочное (порционно) | 10/8 | 117 | 20/10 | 154 |
| Каша пшеничная 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 | | |
| Обед: | | | | | Обед: | | | | |
| 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 | Капа гречневая с маслом | 150 | 240 | 180 | 262,5 |
| Огурец в нарезку | 60 | 4,8 | 100 | 5,2 | Овощи тушеные | 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: 213,00 | | | | | Стоимость рациона: 213,00 | | | | |

Бухгалтер

Повар-бригадир

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 18-22 мая 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Питание по типу Завтрака | | | Питание по типу Завтрака | | |
|---|--------|-------|------------------------------------|--------|--------|
| Наименование блюд | Выход | Ккал | Наименование блюд | Выход | Ккал |
| Понедельник | | | | | |
| Сыр, масло сливочное (порционно) | 10/8 | 117 | Сыр, масло сливочное (порционно) | 10/8 | 117 |
| Каша молочная гречневая с маслом | 160 | 240 | Макаронаты отв. с овощами | 160 | 267 |
| Чай с сахаром | 200 | 35 | Чай с сахаром | 200 | 35 |
| Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшеничный | 20/35 | 122 | Хлеб пшен.-ржаной/Батон | 20/30 | 115,7 |
| Фрукт | 100 | 95 | Фрукт | 100 | 95 |
| Молоко | 200 | 112 | Молоко | 200 | 112 |
| Итого: | | | Итого: | | |
| Стоимость рациона: 126,00 | | | | | |
| Вторник | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | Итого: | | |
| Стоимость рациона: 126,00 | | | | | |
| Среда | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | Итого: | | |
| Стоимость рациона: 126,00 | | | | | |
| Четверг | | | | | |
| 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 |
| Итого: | | | Итого: | | |
| Стоимость рациона: 126,00 | | | | | |
| Пятница | | | | | |
| Сыр, масло сливочное (порционно) | 10/8 | 117 | Сыр, масло сливочное (порционно) | 10/8 | 117 |
| Каша пшеничная 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 |
| Итого: | | | Итого: | | |
| Стоимость рациона: 126,00 | | | | | |

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____