

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 6-10 апреля 2026г.
 Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюда	Выход	Ккал	Наименование блюда	Выход	Ккал
Понедельник					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Каша молочная гречневая с маслом	160	240	Макаронны 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					
Омлет натуральный	200	302,1	Плов с мясом	200	405,6
Овощи тушёные	50	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					
Масло сливочное (порционно)	8	61	Масло сливочное (порционно)	8	61
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 _____

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



МЕНЮ

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
 получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 6-10 апреля 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			Стоимость рациона:126		
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			Стоимость рациона: 126		
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			Стоимость рациона:126		
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			Стоимость рациона:126		
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 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			Стоимость рациона:126		

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

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

Утверждаю
 ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

Вариант 1 Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) Вариант 2
 получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 6-10 апреля 2026г.

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 (порционно)		10/8	117	20/10	154
Каша молочная гречневая с маслом		160	240	210	262,5	Макаронны 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						Стоимость рациона: 213					
Вторник						Вторник					
Омлет натуральный	Завтрак	200	302,1	230	342,1	Плов с мясом	Завтрак	200	405,6	250	425,6
Овощи тушёные		50	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						Стоимость рациона: 213					
Среда						Среда					
Сыр, масло сливочное (порционно)	Завтрак	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)	Завтрак	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						Стоимость рациона: 213					
Четверг						Четверг					
Тефтели мясные в соусе	Завтрак	90	208,6	100	221,4	Пельмени (п/ф) отварные	Завтрак	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						Стоимость рациона: 213					
Пятница						Пятница					
Масло сливочное (порционно)	Завтрак	8	61	8	61	Масло сливочное (порционно)	Завтрак	8	61	8	61
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		
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	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: 213						Стоимость рациона: 213					

Бухгалтер

Повар-бригадир