

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

Утверждаю
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 11 до 15 лет (включительно)
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13-17 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
Понедельник			13 июля		
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	200/15/10	373,5	Щи из свежей капусты, сметана	275	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	214
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Рис отварной	180	241
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Огурец в нарезку	100	17,3
Фрукт	100	118	Кисель с глюкозой, витамином «С»	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1892,88			Стоимость рациона: 209,16		
Вторник			14 июля		
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Рассольник «Ленинградский», сметана	275	147
Каша овсяная молочная с маслом	300	348	Тефтели рыбные в соусе	120	237,6
Кофейный напиток	200	98	Картофельное пюре с малом	180	228
Хлеб пшен.-ржаной/ Батон	30/50	206,25	Помидор в нарезку	100	21
Напиток кисло-молочный	150	112	Компот из ягод б/з	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1862,99			Стоимость рациона: 209,16		
Среда			15 июля		
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Суп карт. с рыбными консервами	250	135,05
Вареники отварные с маслом	270	356	Котлета мясная запеченная	100	241
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	226
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Овощи тушёные	100	82
Кондитерское изделие	45	186	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1950,97			Стоимость рациона: 209,16		
Четверг			16 июля		
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с картофелем, св. капуст., сметаной	275	146,4
Запеканка рисовая с творогом, мол. соус.	200/30	332	Курица тушёная в соусе	100	161
Какао с молоком	200	112,5	Макаронные изд. отварные	180	206
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Помидор в нарезку	100	21
Напиток кисло-молочный	150	112	Компот из смеси сухофруктов	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1810,85			Стоимость рациона: 209,16		
Пятница			17 июля		
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Суп картофельный с горохом	275	201
Каша манная молочная с маслом	250	325	Голубцы «Любительские»	120	196,75
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Картофельное пюре с маслом	180	228
Фрукт	100	118	Свекла тушеная	100	85
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	30/50	206,25	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1975,5			Стоимость рациона: 209,16		

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

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

Утверждаю
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 6,5 до 10 лет
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13-17 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
Понедельник 13 июля					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	150/15/10	297	Щи с картофелем, св., капустой со смет.	215	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	214
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Рис отварной	150	241
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Огурец в нарезку	60	10,4
Фрукт	100	118	Кисель с глюкозой, витамином «С»	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1628,08					
			Стоимость рациона:	185,48	
Вторник 14 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Рассольник «Ленинградский», сметана	215	116
Каша овсяная молочная с маслом	260/5	320	Тефтели рыбные в соусе	120	237,6
Кофейный напиток	200	98	Картофельное пюре с маслом	150	199
Батон нарезной	40	68,97	Помидор в нарезку	60	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	77,4	Компот из ягод	200	103,14
Напиток кисло-молочный	150	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1617,84					
			Стоимость рациона:	185,48	
Среда 15 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Суп картоф. с рыбными консервами	250	135,05
Вареники отварные с маслом	250	356	Котлета мясная запеченная	90	241
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	216
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Овощи тушёные	60	49,2
Кондитерское изделие	30	166	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1725,56					
			Стоимость рациона:	185,48	
Четверг 16 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	215	128,4
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	150/30	310,84	Курица тушёная с соусом	100	158,8
Какао с молоком	200	112,5	Макаронные изд. отварные	150	202,8
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Помидор в нарезку	60	15
Напиток кисло-молочный	150	112	Компот из сухофруктов	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1655,89					
			Стоимость рациона:	185,48	
Пятница 17 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Суп картофельный с горохом	200	171,1
Каша манная молочная с маслом	200	305	Голубцы «Любительские»	100	156
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Картофельное пюре с маслом	150	199
Фрукт	100	118	Свекла тушеная	60	78,82
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1697,27					
			Стоимость рациона:	185,48	

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:

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

Утверждаю

ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

3-х разового питания на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 6,5 до 10 лет
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13-17 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
Понедельник 13 июля					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	150/15/10	297	Щи с картоф. св. капустой, сметаной	215	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	214
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Рис отварной	150	241
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Огурец в нарезку	60	10,4
Фрукт	100	118	Кисель с глюкозой, витамином «С»	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
Полдник					
			Оладьи с джемом	100/30	310
			Напиток из плодов шиповника	230	111
			Стоимость рациона:	231,89	
Вторник 14 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Рассольник Ленинградский, сметана	215	116
Каша овсяная молочная с маслом	260/5	320	Тефтели рыбные в соусе	160	237,6
Кофейный напиток	200	98	Картофельное пюре с маслом	150	199
Батон нарезной	40	68,97	Помидор в нарезку	60	15
Хлеб пшенично-ржаной	20	77,4	Компот из ягод б/з	200	103,14
Напиток кисло-молочный	150	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
Полдник					
			Булочка с помадкой	100	340
			Сок фруктовый	230	88
			Стоимость рациона:	231,89	
Среда 15 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Суп карт. с рыбными консервами	250	135,05
Вареники отварные с маслом	250	356	Котлеты мясные запеченные	90	241
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	216
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Овощи тушёные	60	49,2
Кондитерское изделие	30	166	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
Полдник					
			Булочка с повидлом	100	300
			Компот из изюма	230	126
			Стоимость рациона:	231,89	
Четверг 16 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	215	128,4
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	150/30	310,84	Курица тушёная с соусом	150	158,8
Какао с молоком	200	112,5	Макаронные изд. отварные	150	202,8
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Помидор в нарезку	60	15
Напиток кисло-молочный	150	112	Компот из сухофруктов	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
Полдник					
			Булочка «Карамелька»	100	343
			Кисель с глюкозой, витамином «С»	230	176,7
			Стоимость рациона:	231,89	
Пятница 17 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Суп картофельный с горохом	200	171,1
Каша манная молочная с маслом	200	305	Голубцы «Любительские»	100	156
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Картофельное пюре с маслом	150	199
Фрукт	100	118	Свекла тушеная	60	78,82
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	20/40	116,12	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
Полдник					
			Булочка со сгущённой	100	343
			Компот из ягод б/з	230	103,14
			Стоимость рациона:	231,89	

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:

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

Утверждаю

ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

3-х разового питания на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 11 до 15 лет
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 13-17 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
понедельник 13 июля					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	200/15/10	373,5	Щи с картоф. св. капустой, сметана	275	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	214
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Рис отварной	180	241
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	30/50	206,25	Огурец в нарезку	100	17,3
Фрукт	100	118	Кисель с глюкозой, витамином «С»	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Оладьи с джемом	130/30	310
			Напиток из плодов шиповника	230	111
			Стоимость рациона:	261,53	
вторник 14 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Рассольник Ленинградский, сметана	275	147
Каша овсяная молочная с маслом	300	348	Тефтели рыбные в соусе	160	237,6
Кофейный напиток	200	98	Картофельное пюре с маслом	180	228
Хлеб пшен.-ржаной/Батон	30/50	206,25	Помидор в нарезку	100	21
Напиток кисло-молочный	150	112	Компот из ягод б/з	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Булочка с помадкой	100	340
			Сок фруктовый	230	88
			Стоимость рациона:	261,53	
среда 15 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Суп карт. с рыбными консервами	250	135,05
Вареники отварные с маслом	270	356	Котлеты мясные запеченные	100	241
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	226
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	30/50	206,25	Овощи тушёные	100	82
Кондитерское изделие	45	186	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Булочка с повидлом	100	300
			Компот из изюма	230	126
			Стоимость рациона:	261,53	
четверг 16 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	275	146,4
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	200/30	332	Курица тушёная с соусом	150	161
Какао с молоком	200	112,5	Макаронные изд. отварные	180	206
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	30/50	206,25	Помидор в нарезку	100	21
Напиток кисло-молочный	150	112	Компот из сухофруктов	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Булочка «Карамелька»	100	343
			Кисель с глюкозой, витамином «С»	230	176,7
			Стоимость рациона:	261,53	
пятница 17 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Суп картофельный с горохом	275	201
Каша манная молочная с маслом	250	325	Голубцы «Любительские»	120	196,75
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Картофельное пюре с маслом	180	228
Фрукт	100	118	Свекла тушеная	100	85
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн.	30/50	206,25	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Булочка со сгущенкой	100	343
			Компот из ягод б/з	230	103,14
			Стоимость рациона:	261,53	

Бухгалтер

Повар-бригадир