

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 20-24 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
Понедельник 20 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Суп картофельный с рисом	275	159,4
Каша молочная гречневая с маслом	210	268	Биточки мясные	100	240
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изделия отварные с маслом	180	190,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Помидор в нарезку	100	21
Фрукт	100	118	Компот из ягод б/з	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1815,29					
Стоимость рациона:				209,16	
Вторник 21 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с картоф., св., капустой. со смет.	275	171,9
Омлет натуральный с маслом	200	267,98	Рыба тушеная с овощами	130	224
Зеленый горошек конс. тер. обр.	50	34,8	Картофельное пюре с маслом	180	228
Кофейный напиток	200	98	Огурец в нарезку	100	17,3
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Компот из изюма	200	126
Напиток кисло-молочный	150	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1900,23					
Стоимость рациона:				209,16	
Среда 22 июля					
Завтрак			Обед		
Запеканка из творога с соусом молоч.	230/50	408	Суп картофельный с овощами	275	118,6
Кукуруза консервированная (термообр.)	50	34,8	Гуляш	100	259
Какао на молоке	200	112,5	Каша гречневая рассыпчатая	180	235
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Морковь тушеная	100	45,67
Кондитерское изделие	45	186	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1844,82					
Стоимость рациона:				209,16	
Четверг 23 июля					
Завтрак			Обед		
Тефтели рыбные	120	279	Суп картофельный с макаронными изд	275	83
Гороховое пюре	180	168	Плов с мясом	300	368,6
Огурец в нарезку	50	8	Овощи тушеные	100	82
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Компот из сухофруктов	200	176,7
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	337
Напиток кисло-молочный	150	112			
Итого: Энергетическая ценность за день 1930,55					
Стоимость рациона:				209,16	
Пятница 24 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Борщ с картоф., (свекольник) со сметаной	275	206
Каша пшенная молочная с маслом	200	256	Пельмени п/ф отварные	250	402
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Помидор в нарезку	100	21
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Сок фруктовый	200	88
Фрукт	100	118	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	337
Итого: Энергетическая ценность за день 1852,18					
Стоимость рациона:				209,16	

Бухгалтер _____
Повар-бригадир _____

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ №19 «Выбор» НГО
Медведева 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 20-24 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
Понедельник			20 июля		
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Суп картофельный с рисом	200	116,4
Каша молочная гречневая с маслом	170	268	Биточки мясные	90	240
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изд. отв. с маслом	150	190,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Помидор в нарезку	60	15
Фрукт	100	118	Компот из ягод	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1584,86			Стоимость рациона: 185,48		
Вторник			21 июля		
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	215	134,4
Омлет натуральный	150	238	Рыба тушеная с овощами	130	224
Зеленый горошек консервированный	30	34,8	Картофельное пюре с маслом	150	199
Кофейный напиток	200	98	Огурец в нарезку	60	10,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Компот из изюма	200	126
Напиток кисло-молочный	150	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1615,42			Стоимость рациона: 185,48		
Среда			22 июля		
Завтрак			Обед		
Запеканка из творога с соусом молоч.	200/50	401	Суп картофельный с овощами	200	118,6
Кукуруза консервированная	40	34,8	Гуляш	100	289
Какао с молоком	200	112,5	Каша гречневая	150	235
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Морковь тушеная	60	31,66
Кондитерское изделие	30	166	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1672,38			Стоимость рациона: 185,48		
Четверг			23 июля		
Завтрак			Обед		
Тефтели рыбные	120	279	Суп картоф. с макарон. изд. (овощи)	200	83
Гороховое пюре	150	168	Плов с мясом	250	354,8
Огурец в нарезку	30	5,2	Овощи тушеные	60	49,2
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Компот из сухофруктов	200	176,7
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	20/40	116,12	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	245,73
Напиток кисло-молочный	150	112			
Итого: Энергетическая ценность за день 1696,72			Стоимость рациона: 185,48		
Пятница			24 июля		
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Борщ карт., (свекольник), сметаной	215	196
Каша пшенная молочная с маслом	165	224	Пельмени п/ф отварные	250	402
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Помидор в нарезку	60	15
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Сок фруктовый	200	88
Фрукт	100	118	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	245,73
Итого: Энергетическая ценность за день 1622,75			Стоимость рациона: 185,48		

Бухгалтер *[подпись]*
Повар-бригадир *[подпись]*

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 20-24 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
Понедельник 20 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	15/10	137	Суп картофельный с рисом	200	116,4
Каша гречневая молочная с маслом	170	268	Биточки мясные	90	240
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изд. отв. с маслом	150	190,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Помидор в нарезку	60	15
Фрукт	100	118	Компот из ягод б/з	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
			Полдник		
			Булочка с маком	100	275
			Сок	230	88
			Стоимость рациона:	231,89	
Завтрак	Вторник 21 июля		Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с карт., св., капустой, сметаной	215	134,4
Омлет натуральный с маслом	150	238	Рыба тушеная с овощами	150	224
Зеленый горошек конс. тер. обр.	30	34,8	Картофельное пюре с маслом	150	199
Кофейный напиток	200	98	Огурец в нарезку	60	10,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Компот из изюма	200	126
Напиток кисло-молочный	150	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
			Полдник		
			Булочка «Ажурная»	60	253
			Чай с сахаром, лимоном	230	53
			Стоимость рациона:	231,89	
Завтрак	Среда 22 июля		Обед		
Запеканка из творога с соусом молоч.	200/50	401	Суп картофельный с овощами	200	118,6
Кукуруза консервированная (термообр.)	40	34,8	Гуляш	100	289
Какао с молоком	200	112,5	Каша гречневая	150	235
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Морковь тушеная	60	31,66
Кондитерское изделие	30	166	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
			Полдник		
			Пирог с повидлом	100	394
			Компот из ягод б/з	230	103,14
			Стоимость рациона:	231,89	
Завтрак	Четверг 23 июля		Обед		
Тефтели рыбные	160	279	Суп картоф., с макарон. изд. (овощи)	200	83
Гороховое пюре	150	168	Плов с мясом	250	354,8
Огурец в нарезку	30	1,2	Овощи тушеные	60	49,2
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Компот из сухофруктов	200	176,7
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
Напиток кисло-молочный	150	112			
			Полдник		
			Булочка с помадкой	100	340
			Сок фруктовый	230	88
			Стоимость рациона:	231,89	
Завтрак	Пятница 24 июля		Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Борщ с карт. (свекольник), овощи	215	196
Каша пшенная молочная с маслом	165	224	Пельмени п/ф отварные	250	402
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Помидор в нарезку	60	15
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/40	116,12	Сок фруктовый	200	88
Фрукт	100	118	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	245,73
			Полдник		
			Запеканка рисовая с творогом	100/30	310,84
			Кисель с глюкозой, витамином «С»	230	176,7
			Батон	30	68,97
			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 20-24 июля 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
Понедельник 20 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Суп картофельный с рисом	275	159,4
Каша гречневая молочная с маслом	210	268	Биточки мясные	100	240
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изделия отв. с маслом	180	190,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	30/50	206,25	Помидор в нарезку	100	21
Фрукт	100	118	Компот из ягод б/з	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Булочка с маком	100	275
			Сок	230	88
			Стоимость рациона:	231,89	
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с карт., св., капустой, сметаной	275	171,9
Омлет натуральный с маслом	200	267,98	Рыба тушеная с овощами	150	224
Зеленый горошек конс. тер. обр.	50	34,8	Картофельное пюре с маслом	180	228
Кофейный напиток	200	98	Огурец в нарезку	100	17,3
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	30/50	206,25	Компот из изюма	200	126
Напиток кисло-молочный	150	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Булочка «Ажурная»	100	253
			Чай с сахаром, лимоном	230	53
			Стоимость рациона:	231,89	
Среда 22 июля					
Завтрак			Обед		
Запеканка из творога с соусом молоч.	230/50	408	Суп картофельный с овощами	275	118,6
Кукуруза консервированная (термообр.)	50	34,8	Гуляш	100	259
Какао с молоком	200	112,5	Каша гречневая	180	235
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	30/50	206,25	Морковь тушеная	100	45,67
Кондитерское изделие	45	186	Сок фруктовый	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Пирог с повидлом	100	394
			Компот из ягод б/з	230	103,14
			Стоимость рациона:	231,89	
Четверг 23 июля					
Завтрак			Обед		
Тефтели рыбные	160	279	Суп картоф., с макарон. изд. (овощи)	275	83
Гороховое пюре	180	168	Плов с мясом	300	368,6
Огурец в нарезку	50	8	Овощи тушеные	100	82
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Компот из сухофруктов	200	176,7
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	30/50	206,25	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Напиток кисло-молочный	150	112			
Полдник					
			Булочка с помадкой	100	340
			Сок	230	88
			Стоимость рациона:	231,89	
Пятница 24 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр, масло сливочное (порционно)	20/10	137	Борщ с карт. (свекольник), овощи	275	206
Каша пшенная молочная с маслом	200	256	Пельмени п/ф отварные	250	402
Чай с сахаром, молоком	200	80,93	Помидор в нарезку	100	21
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	30/50	206,25	Сок фруктовый	200	88
Фрукт	100	118	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	80/50	337
Полдник					
			Запеканка рисовая с творогом	130/30	310,84
			Кисель с глюкозой, витамином «С»	230	176,7
			Батон нарезной в/с	30	68,97
			Стоимость рациона:	231,89	

Бухгалтер

Повар-бригадир