

Согласовано:  
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО  
А. 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 7-11 сентября 2026г.

### Вариант 1

#### Наименование блюд и изделий

Выход

ккал

#### Наименование блюд и изделий

Выход

ккал

Понедельник

7 сентября

Понедельник

5-11 кл.

Обед:

Обед:

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

Вторник

8 сентября

Вторник

Обед:

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 тушеные

100

80,3

Компот из ягод б/з

200

142

Компот из ягод б/з

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

Среда

9 сентября

Среда

Обед:

Голубцы «Любительские»

120

216,3

Плов с мясом птицы

280

406,6

Макаронные изделия отварные

180

225,8

Морская капуста тушеная

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

Четверг

10 сентября

Четверг

Обед:

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 тушеная с сыром

100

59,4

Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный

40/70

299,5

Напиток лимонный

200

93

Стоимость рациона: 126,00

Стоимость рациона: 126,00

Пятница

11 сентября

Пятница

Обед:

Шницель мясной рубленый

100

201,3

Рыба тушеная с овощами

100

191,2

Каша гречневая рассыпчатая с маслом

180

262,5

Картофельное пюре

180

219

Цветная капуста тушеная 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

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)  
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 7-11 сентября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий         |       |          |       |       | Наименование блюд и изделий           |       |          |       |       |
|-------------------------------------|-------|----------|-------|-------|---------------------------------------|-------|----------|-------|-------|
| Понедельник 7 сентября              |       |          |       |       | Понедельник                           |       |          |       |       |
| Выход                               | ккал  | Выход    | ккал  |       | Выход                                 | ккал  | Выход    | ккал  |       |
| 1-4 кл.                             |       | 5-11 кл. |       |       | 1-4 кл.                               |       | 5-11 кл. |       |       |
| Обед:                               |       |          |       |       | Обед:                                 |       |          |       |       |
| 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         | 200   | 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: 126,00           |       |          |       |       | Стоимость рациона: 126,00             |       |          |       |       |
| Вторник 8 сентября                  |       |          |       |       | Вторник                               |       |          |       |       |
| Обед:                               |       |          |       |       | Обед:                                 |       |          |       |       |
| 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 тушеные                         | 60    | 48,6     | 100   | 80,3  |
| Компот из ягод б/з                  | 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: 126,00           |       |          |       |       | Стоимость рациона: 126,00             |       |          |       |       |
| Среда 9 сентября                    |       |          |       |       | Среда                                 |       |          |       |       |
| Обед:                               |       |          |       |       | Обед:                                 |       |          |       |       |
| 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 тушеная               | 60    | 54       | 100   | 90    |
| Сок                                 | 200   | 138      | 200   | 138   | Компот из изюма                       | 200   | 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: 126,00           |       |          |       |       | Стоимость рациона: 126,00             |       |          |       |       |
| Четверг 10 сентября                 |       |          |       |       | Четверг                               |       |          |       |       |
| Обед:                               |       |          |       |       | Обед:                                 |       |          |       |       |
| 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 тушеная 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: 126,00           |       |          |       |       | Стоимость рациона: 126,00             |       |          |       |       |
| Пятница 11 сентября                 |       |          |       |       | Пятница                               |       |          |       |       |
| Обед:                               |       |          |       |       | Обед:                                 |       |          |       |       |
| 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 тушеная 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 тушеная с овощами   | 60    | 40,6     | 100   | 81    | Огурец в нарезку                      | 60    | 4,8      | 100   | 5,8   |
| Компот из яблок                     | 200   | 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: 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**  
**обедов по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 7-11 сентября 2026г.**

| Наименование блюд и изделий          | выход | цена   | Б     | Ж     | У     | Ккал  |
|--------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| <b>7 сентября Понедельник</b>        |       |        |       |       |       |       |
| Суп из овощей со сметаной            | 250   | 60,00  | 1,82  | 4,16  | 9     | 75    |
| Котлеты мясные                       | 100   | 100,00 | 9,2   | 13,1  | 8,88  | 208   |
| Колбасные изделия отварные           | 50    | 60,00  | 7,52  | 10,0  | 0,64  | 40,64 |
| Рис припущенный с маслом             | 150   | 40,00  | 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>8 сентября Вторник</b>            |       |        |       |       |       |       |
| Рассольник «Ленинградский», сметана  | 250   | 60,00  | 1,7   | 7,8   | 12,3  | 102   |
| Котлета рыбная «Любительская»        | 100   | 100,00 | 15,04 | 13,8  | 16,3  | 215,6 |
| Тефтели мясные в соусе               | 100   | 100,00 | 12,04 | 14,66 | 10,48 | 205,6 |
| Картофель отварной с маслом          | 150   | 55,00  | 3,6   | 6,5   | 25    | 201   |
| Гороховое пюре с маслом              | 150   | 40,00  | 6,67  | 9,85  | 39,7  | 242,8 |
| Овощи тушеные                        | 100   | 70,00  | 1,8   | 1,28  | 3,38  | 36,8  |
| Компот из ягод                       | 200   | 40,00  | 0,4   | 0     | 30,4  | 68    |
| Хлеб пшеничный                       | 30    | 5,00   | 2,1   | 0,3   | 12,42 | 66,9  |
| <b>9 сентября Среда</b>              |       |        |       |       |       |       |
| Уха рыбацкая                         | 250   | 60,00  | 2,5   | 10,3  | 10,9  | 125   |
| Плов с мясом                         | 250   | 160,00 | 1,44  | 10,56 | 63,12 | 334,8 |
| Голубцы «Любительские»               | 100   | 100,00 | 14,6  | 11,2  | 12,8  | 206,3 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150   | 40,00  | 5,1   | 7,5   | 36,5  | 202,8 |
| Морковь тушеная                      | 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   | 50,00  | 1,0   | 0,2   | 20,20 | 138   |
| Хлеб пшеничный                       | 30    | 5,00   | 2,1   | 0,3   | 12,42 | 66,9  |
| <b>10 сентября Четверг</b>           |       |        |       |       |       |       |
| Суп картофельный с клецками          | 250   | 60,00  | 2,44  | 8,75  | 13,4  | 132   |
| Биточки мясные паровые               | 100   | 100,00 | 12,8  | 14,6  | 10,59 | 236   |
| Тефтели рыбные в соусе               | 100   | 100,00 | 16,8  | 19,1  | 20,3  | 179,5 |
| Жаркое по-домашнему                  | 250   | 160,00 | 16,8  | 19,1  | 20,3  | 384   |
| Каша гречневая с маслом              | 150   | 40,00  | 8,7   | 8,8   | 52,6  | 279   |
| Свекла тушеная с сыром               | 100   | 70,00  | 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>11 сентября Пятница</b>           |       |        |       |       |       |       |
| Борщ с карт.,свеж. капустой, см.     | 250   | 60,00  | 1,59  | 7     | 12,5  | 95    |
| Рыба тушеная с овощами               | 100   | 120,00 | 15,52 | 13,66 | 6,4   | 191,2 |
| Шницель мясной рубленый              | 100   | 130,00 | 11,8  | 10,5  | 17,4  | 201,3 |
| Вареники (п/ф) отварные с маслом     | 200   | 100,00 | 14,2  | 18,8  | 38,9  | 344,5 |
| Картофельное пюре с маслом           | 150   | 55,00  | 6,67  | 9,85  | 39,7  | 242,8 |
| Цветная капуста тушеная 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

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

Утверждаю  
ИП Козырева Е. В.

# МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 7-11 сентября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий                 | Выход         | ккал  | Выход          | ккал  | Наименование блюд и изделий             | Выход         | ккал  | Выход          | ккал  |
|---------------------------------------------|---------------|-------|----------------|-------|-----------------------------------------|---------------|-------|----------------|-------|
| <b>Понедельник 7 сентября Завтрак</b>       | <b>1-4кл.</b> |       | <b>5-11кл.</b> |       | <b>Понедельник Завтрак</b>              | <b>1-4кл.</b> |       | <b>5-11кл.</b> |       |
| 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                 | 200           | 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 8 сентября Завтрак</b>           |               |       |                |       | <b>Вторник Завтрак</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 тушенные                              | 60            | 34,8  | 100            | 36,8  | Овощи тушёные                           | 60            | 48,6  | 100            | 80,3  |
| Компот из ягод б/з                          | 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: 213                      |               |       |                |       | Стоимость рациона: 213                  |               |       |                |       |
| <b>Среда 9 сентября Завтрак</b>             |               |       |                |       | <b>Среда Завтрак</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 (печенье)              | 20            | 95,8  | 20             | 95,8  | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         | 20/35         | 122   | 30/50          | 217,1 |
| Молоко                                      | 200           | 112   |                |       | Кондитерское изделие (печенье)          | 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 | Глов 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                                         | 200           | 138   | 200            | 138   | Компот из изюма                         | 200           | 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 10 сентября Завтрак</b>          |               |       |                |       | <b>Четверг Завтрак</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 | Макаронны 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 11 сентября Завтрак</b>          |               |       |                |       | <b>Пятница Завтрак</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                             | 200           | 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

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 7-11 сентября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

| Питание по типу Завтрака                  |        |       | Питание по типу Завтрака             |       |       |
|-------------------------------------------|--------|-------|--------------------------------------|-------|-------|
| Наименование блюд                         | Выход  | Ккал  | Наименование блюд                    | Выход | Ккал  |
| <b>7 сентября 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>8 сентября 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>9 сентября 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 (печенье)            | 20     | 95,8  | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.      | 20/35 | 122   |
|                                           |        |       | Кондитерское изделие (печенье)       | 30    | 103   |
|                                           |        |       |                                      |       |       |
| Молоко                                    | 200    | 112   | Молоко                               | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                             |        |       | <b>Итого:</b>                        |       |       |
| Стоимость рациона: 126,00                 |        |       |                                      |       |       |
| <b>10 сентября Четверг</b>                |        |       |                                      |       |       |
| Тефтели рыбные с соусом                   | 90     | 179,5 | Котлеты мясные запечённые            | 90    | 198   |
| Гороховое пюре                            | 150    | 241,6 | Макаронные 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>11 сентября 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