

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 5-9 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
5 октября Понедельник					
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
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
6 октября Вторник					
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
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
7 октября Среда					
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
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
8 октября Четверг					
Тефтели рыбные с соусом	90	179,5	Котлеты мясные запечённые	90	198
Гороховое пюре	150	241,6	Макароны 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
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
9 октября Пятница					
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
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					

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 5-9 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник 5 октября Завтрак	1-4кл.		5-11кл.		Понедельник Завтрак	1-4кл.		5-11кл.	
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							
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 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 6 октября Завтрак					Вторник Завтрак				
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		
Обед:					Обед:				
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 тушеные	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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				
Среда 7 октября Завтрак					Среда Завтрак				
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
Обед:					Молоко	200	112		
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 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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				
Четверг 8 октября Завтрак					Четверг Завтрак				
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	Макаронные 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		
Обед:					Обед:				
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
Стоимость рациона: 213,00					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Пятница 9 октября Завтрак					Пятница Завтрак				
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		
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 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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				

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 5-9 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник Обед:	1-4кл.		5-11кл.		Понедельник Обед:	1-4 кл.		5-11кл.	
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 Обед:	6 октября				Вторник 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 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:126,00					Стоимость рациона: 126,00				
Среда Обед:	7 октября				Среда 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 тушёная	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 Обед:	8 октября				Четверг Обед:				
Суп картофельный 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 пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93	200	93
Стоимость рациона:126,00					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Пятница Обед:	9 октября				Пятница 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 тушёная 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 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 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

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 5-9 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник 5 октября	5-11кл.		Понедельник 5-11кл.		
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 6 октября			Вторник		
Обед:			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 тушёные	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 7 октября			Среда		
Обед:			Обед:		
Голубцы « Любительские»	120	216,3	Плов с мясом птицы	280	406,6
Макаронные изделия отварные	180	225,8	Морская капуста тушёная	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 8 октября			Четверг		
Обед:			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 тушёная с сыром	100	59,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93
Стоимость рациона:126,00			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Пятница 9 октября			Пятница		
Обед:			Обед:		
Шницель мясной рубленый	100	201,3	Рыба тушёная с овощами	100	191,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	262,5	Картофельное пюре	180	219
Цветная капуста тушёная 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 свободной раздачи

завтраков по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО на 5-9 октября 2026г.

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
5 октября							
Понедельник							
Бутерброд с сыром, масло слив.		15/10/8	40,00	7,92	4,21	16,16	117
Каша молочная рисовая		200	60,00	6,8	11,3	34,3	285
Макаронные изделия с сыром	672	200	60,00	13,5	17,2	40,2	341
Чай с сахаром, шиповником		200	15,00	0,1	0,03	9,9	51
Какао на молоке	693	200	25,00	2,3	2,5	13,7	95
Хлеб пшеничный		30	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28
6 октября							
Вторник							
Бутерброд с сыром, масло слив.		15/10/8	40,00	7,92	4,21	16,16	117
Каша овсяная молочная с маслом		200	60,00	6,8	11,3	34,3	227
Вареники п/ф отварные с маслом		200	100,00	11,2	17,2	44,5	318
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
7 октября							
Среда							
Бутерброд с маслом		15/10	30,00	2,21	8,64	10,64	95
Запеканка рис с творогом, соусом мол.	451	200/50	80,00	10,45	11,1	11,1	326,2
Омлет натуральный с маслом	340	200	120,00	11,46	17,6	16,4	342,1
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
8 октября							
Четверг							
Тефтели рыбные с соусом		90,00	90,00	10,9	19	38,6	179,5
Котлеты мясные запечённые		90,00	90,00	11,9	14,06	11,04	198
Макаронные изделия отварные	332	150	40,00	4,1	7,5	38,5	202,8
Гороховое пюре с маслом		150	40,00	14,67	5,78	34,46	241,6
Чай с сахаром, лимоном	686	200	15,00	0,2	0,04	10,2	53
Чай с шиповником		200	15,00	0,1	0,03	9,9	51
Хлеб пшеничный		30	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28
9 октября							
Пятница							
Бутерброд с сыром, масло слив.		15/10/8	40,00	7,92	4,21	16,16	117
Каша молочная «Дружба» с маслом		200	60,00	6,8	11,3	34,3	254,4
Вареники п/ф отварные с маслом		200	100,00	11,2	17,2	44,5	318
Чай фруктовый		200	15,00	0,1	0,03	9,9	51
Кофейный напиток	692	200	25,00	2,4	2,4	18,5	119
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 5-9 октября 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
5 октября Понедельник						
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
6 октября Вторник						
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
Горховое 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
7 октября Среда						
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 тушёная	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
8 октября Четверг						
Суп картофельный с клёцками	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
9 октября Пятница						
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 тушённая 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