

Согласовано:
Директор MAOY «COШ № 12» НГО
О. В. Подкопаева

Утверждаю:
ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов членов семьи участника СВО
по столовой MAOY «COШ № 12» НГО на 25 - 29 ноября 2024г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
25 ноября					
Понедельник					
Суп из овощей со сметаной	270	1,82	4,16	9	75
Тефтели мясные	100	12,04	14,66	10,48	205,6
Рис припущенный	180	4,4	7,2	34	221
Капуста тушеная	100	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	25,4	110
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
26 ноября					
Вторник					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	270	1,7	7,8	12,3	102
Котлеты рыбные «Любительские»	120	15,04	13,8	16,3	215,6
Картофель отварной с маслом	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные	100	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из св/мороженных ягод	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
27 ноября					
Среда					
Уха рыбацкая	250	2,5	10,3	10,9	125
Голубцы «Любительские»	130	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изд. отварные	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Сок фруктовый (овощной)	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
28 ноября					
Четверг					
Щи с картоф., св., капустой, сметаной	270	2,44	8,75	13,4	132
Жаркое по-домашнему	250	16,8	19,1	20,3	384
Свекла тушеная с сыром	100	2,25	3,7	29,5	59,4
Кисель из ягод б/з	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
29 ноября					
Пятница					
Борщ с картоф., (свекольник), сметаной	275	1,59	7	12,5	95
Шницель мясной рубленый	100	11,8	10,5	17,4	201,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Морковь тушеная	100	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из сухофруктов, шиповника	200	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб пшенично-ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО
_____ О. В. Подкопаева

Утверждаю:
ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
для обучающихся 5-11 классов, членов семьи участника СВО
по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 25 - 29 ноября 2024г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	выход	Б	Ж	У	Ккал
25 ноября					
Понедельник					
Суп из овощей со сметаной	250	1,82	4,16	9	75
Котлеты мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Макаронные изд. отварные с маслом	180	4,8	9,8	38,5	225,8
Капуста тушеная	60	3,2	4,6	8,5	50,5
Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,7
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
26 ноября					
Вторник					
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	1,7	7,8	12,3	102
Голубцы «Любительские»	100	14,6	11,2	12,8	206,3
Рис припущенный	180	4,4	7,2	34	221
Овощи тушеные	60	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод б/з	180	0,4	0	30,4	68
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
27 ноября					
Среда					
Уха рыбацкая	250	2,5	10,3	10,9	125
Жаркое по-домашнему	250	16,8	19,1	20,3	384
Морковь тушеная	60	0,42	1,62	2,9	27,4
Компот из изюма	200	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
28 ноября					
Четверг					
Щи с картофелем, св., капустой, сметаной	250	2,44	8,75	13,4	132
Биточки мясные	100	13,06	13,87	13,87	232,72
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	8,7	10,5	52,2	254
Свекла тушеная с сыром	60	2,25	3,7	29,5	59,4
Кисель	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				
29 ноября					
Пятница					
Борщ с картофелем, (свекольник), сметаной	250	1,59	7	12,5	95
Рыба тушеная с овощами	100	13,15	13,5	37,68	280
Гороховое пюре	180	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец соленый	60	0	0	1,2	4,8
Напиток из сухофруктов, шиповника	180	0,36	0,24	0,6	65,52
Хлеб ржаной / Хлеб пшеничный	40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:	95,00				

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____