

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

Утверждаю:
 ИП Козырева Е.В.



МЕНЮ
 для обучающихся в 5-11 классах членов семьи участника СВО
 по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник						
Суп картофельный с крупой	138	250	2,4	2,17	9,69	68,6
Котлеты мясные запеченные	451	100	12,8	14,6	10,59	2365
Макаронные изд. отварные с маслом	332	180	5,1	9,0	36,5	202,8
Икра кабачковая		100	0,56	2,16	3,92	36,56
Компот из смеси сухофруктов	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Вторник						
Борщ с картофелем, св., капустой, сметана	110	250	2,44	8,6	10,9	110
Рыба, припущенная с овощами	374	100	15,52	13,66	6,4	191,2
Рис отварной	465	180	3,65	6,44	36,5	209,8
Огурец, консервированный		100	0	0	0,9	3,6
Сок фруктовый (овощной)	639	200	1,04	0,27	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Среда						
Суп картофельный с горохом	139	250	4,39	5,3	28,22	118,6
Котлета Домашняя	453	100	9,2	13,1	8,88	208
Картофельное пюре с маслом	520	180	4,7	7,6	18,2	174,6
Овощи тушеные		100				
Напиток из плодов шиповника	638	200	0,6	0,3	27	111
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Четверг						
Борщ с картофелем (свекольник), сметана	82	250	1,44	10,93	9,74	109
Плов с мясом	443	250	18,37	18,59	42,4	436,6
Зеленый горошек терм. обр.		100	1,8	0,4	4,38	38,8
Компот из св/мороженных ягод	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Пятница						
Суп картофельный с макаронами	140	250				
Биточки рыбные	468	100	10,9	15,7	10,3	207,2
Гороховое пюре с маслом	108	180	8,67	7,98	34,46	140,62
Морковь тушеная	524	100	0,54	3,84	4,94	38
Кисель из ягод б/з	592	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничн.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						

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 12 – 16 мая 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	№ рецепт.	выход	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник						
Суп картофельный с рисом	138	250				
Тефтели рыбные	452	100	14,875	17,57	13,8	269,50
Капуста тушеная	534	180	6,9	9,0	34,2	169,2
Смесь Мексиканская б/з	ТТК	60				
Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Вторник						
Борщ с картофелем, св., капустой, сметан.	110	250				
Котлеты мясные	388	100	15,5	12,75	19,5	277,5
Картофель отварной с маслом	520	180	6,07	9,84	60,48	284,7
Овощи тушеные		60	0	0	1,2	3,6
Компот из сухофруктов	639	200	1,04	0,27	27,5	107
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Среда						
Суп картофельный с горохом	139	250				
Пельмени (п/ф) отварные	443	250	18,37	18,59	42,4	436,6
Морковь тушеная	524	60	3,0	6,08	5,57	88,08
Напиток из шиповника		200				
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Четверг						
Борщ с картоф., (свекольник), сметаной	82	250				
Рыба, припущенная с овощами	371	100	13,15	13,5	37,68	280
Гороховое пюре	108	180	8,67	7,98	34,46	140,62
Огурец консервированный		60	0	0	1,2	3,6
Компот из ягод б/з	647	200	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						
Пятница						
Суп картофельный с макаронами	140	250				
Тефтели мясные в соусе	464	100	10,6	9,3	13,48	181,9
Каша гречневая рассыпчатая	297	180	10,44	9,36	51,12	334,8
Овощи тушеные	536	60	4,5	4,5	6,37	50,3
Кисель ягоды б/з	592	200	0,5	0	23,8	76
Хлеб пшенично-ржаной/ хлеб пшенич.		40/70	9,19	1,4	47,06	299,5
Стоимость рациона:						

Бухгалтер

Повар-бригадир