

МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ)

получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» на 15-19 сентября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюда и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюда и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал
		1-4кл.		5-11кл.				1-4кл.		5-11кл.	
Понедельник	Завтрак					Понедельник	Завтрак				
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154
Каша молочная гречневая с маслом		160	240	210	262,5	Макароны отварные с овощами		160	267	200	303,7
Чай с сахаром		200	35	200	35	Чай с сахаром		200	35	200	35
Хлеб пшенично-ржаной /Батон		20/30	115,7	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Батон		20/30	115,7	30/50	217,1
Фрукт		100	95	100	95	Фрукт		100	95	100	95
Молоко питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
Обед:						Обед:					
Суп картофельный с рисом		200	106	250	116	Суп картофельный с рисом		200	106	250	116
Котлеты мясные		90	208	100	216	Тефтели рыбные		90	179,5	120	212,3
Макарон. изд. отварные с маслом		150/5	202,8	180	228	Капуста тушеная		150	143	180	161,7
Икра кабачковая		60	81,72	100	92	Смесь мексиканская с тушен. овощами		60	75,8	100	85,8
Компот из сухофруктов		180	110	200	110	Компот из 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: 177						Стоимость рациона: 177					
Вторник	Завтрак					Вторник	Завтрак				
Омлет натуральный с маслом		210	322,1	220/10	342,1	Плов с мясом		200	405,6	250	425,6
Зеленый горошек конс. тер. обработка		40	34,8	60	52,2	Помидор в нарезку		50	6,9	50	6,9
Кофейный напиток		200	119	200	119	Чай с сахаром, лимоном		200	53	200	53
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен		20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122,3	30/50	217,1
Молоко питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
Обед:						Обед:					
Суп картофельный с горохом		200	114,8	250	125,7	Суп картофельный с горохом		200/10	114,8	250/10	125,7
Рыба, припущенная с овощами		90	112	120	149,3	Пельмени (п/ф) отварные		250	360,76	280	380,7
Рис отварной		150	241	180	241	Морковь тушеная		60	58,4	100	68,6
Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2	Компот из св. яблок		200	124	200	124
Сок фруктовый		180	138	200	138	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: 177						Стоимость рациона: 177					
Среда	Завтрак					Среда	Завтрак				
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154
Зап. творожная с соусом мол.		180/50	360	200/50	375,3	Каша манная молочная		220/10	271,8	250	285
Чай с сахаром		200	35	200	35	Какао на молоке		200	95	200	95
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.		20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122,3	30/50	217,1
Молоко питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
Обед:						Обед:					
Щи с картофелем, капустой, сметана		200/5	126,3	250/10	136,3	Щи с картофелем св., капустой, сметана		200/5	126,3	250/10	136,3
Котлета мясная домашняя		90	202	100	208	Жаркое по-домашнему		250	322,5	280	361,2
Картофельное пюре с маслом		150/5	148	180	174,6	Овощи тушеные		60	48,6	100	80,3
Овощи тушеные		60	48,6	100	80,3	Компот из ягод		180	142	200	142
Компот из ягод		200	142	200	142	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: 177						Стоимость рациона: 177					
Четверг	Завтрак					Четверг	Завтрак				
Тефтели мясные в соусе		90	208,6	100	221,4	Пельмени (п/ф) отварные		200	360,76	230	360,76
Макарон.изд. отварные		150	202,8	180	228	Икра из кабачков		50	81,72	50	81,72
Огурец свежий в нарезку		20	3,8	40	3,8	Напиток из плодов шиповника		200	41	200	41
Чай с сахаром, лимоном		200	53	200	53	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122,3	30/50	217,1
Хлеб пшенично- ржаной/Хлеб пшен		20/35	122	30/50	217,1	Молоко		200	112		
Молоко питьевое на разлив		200	112								
Обед:						Обед:					
Свекольник со сметаной		200/5	106,7	250/10	133,3	Свекольник со сметаной		200/5	106,7	250/10	133,3
Плов с мясом		250	405,6	280	415,6	Рыба, запеченная с овощами		90	112	100	134,5
Помидор свежий в нарезку		60	6,9	100	8,2	Гороховое пюре		150/5	241,6	180	242,8
Компот из св. фруктов		200	139,03	200	139,03	Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5	Компот из св. фруктов		200	139,03	200	139,03
						Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177					
Пятница	Завтрак					Пятница	Завтрак				
Сыр твердый, масло сливочное		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154
Каша пшеничная молочная с маслом		160	228,6	200/10	305,4	Запеканка рисовая с творогом, соус		150/30	262,5	250/50	375,3
Чай с сахаром		200	35	200	35	Кисель из концентрата		200	76	200	76
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.		20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122,3	30/50	217,1
Фрукт		100	95	200	95	Фрукт		100	95	100	95
Молоко питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
Обед:						Обед:					
Суп картофельный с макаронными изд.		200	136,4	250	156,6	Суп картофельный с макаронными изд.		200	136,4	250	156,6
Биточки рыбные		90	202	120	239,3	Тефтели мясные в соусе		90	208,6	100	221,4
Картофель отварной с маслом		150/5	201	180	231	Каша гречневая с маслом		150/10	240	210	262,5
Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2	Овощи тушеные		60	48,6	100	80,3
Компот из ягод		200	142	200	142	Компот из ягод		200	142	200	142
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: 177						Стоимость рациона: 177					