

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



Утверждаю
ИН Козырева Е. В.



МЕНЮ

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» на 1-5 сентября 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	1-4кл.		5-11кл.	
Обед:				
Суп картофельный с рисом	200	106	250	116
Котлеты мясные	90	208	100	216
Макарон. изд. отварные с маслом	150/5	202,8	180	228
Икра кабачковая	60	81,72	100	92
Компот из сухофруктов	180	110	200	110
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105				
Вторник				
Обед:				
Суп картофельный с горохом	200	114,8	250	125,7
Рыба, припущенная с овощами	90	112	120	149,3
Рис отварной	150	241	180	241
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
Сок фруктовый	180	138	200	138
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105				
Среда				
Обед:				
Щи с картофелем, капустой, сметана	200/5	126,3	250/10	136,3
Котлета мясная домашняя	90	202	100	208
Картофельное пюре с маслом	150/5	148	180	174,6
Овощи тушённые	60	48,6	100	80,3
Компот из ягод	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105				
Четверг				
Обед:				
Свекольник со сметаной	200/5	106,7	250/10	133,3
Плов с мясом	250	405,6	280	415,6
Помидор свежий в нарезку	60	6,9	100	8,2
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:105				
Пятница				
Обед:				
Суп картофельный с макарон. изд.	200	136,4	250	156,6
Биточки рыбные	90	202	120	239,3
Картофель отварной с маслом	150/5	201	180	231
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
Компот из ягод	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105				

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	1-4 кл.		5-11кл.	
Обед:				
Суп картофельный с рисом	200	106	250	116
Тефтели рыбные	90	179,5	120	212,3
Капуста тушеная	150	143	180	161,7
Смесь мексиканская с тушен. овощами	60	75,8	100	85,8
Компот из сухофруктов	200	110	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105				
Вторник				
Обед:				
Суп картофельный с горохом	200/10	114,8	250/10	125,7
Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76	280	380,7
Морковь тушёная	60	58,4	100	68,6
Компот из св. яблок	200	124	200	124
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 105				
Среда				
Обед:				
Щи с картофелем св., капустой, сметана	200/5	126,3	250/10	136,3
Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361,2
Овощи тушёные	60	48,6	100	80,3
Компот из ягод	180	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105				
Четверг				
Обед:				
Свекольник со сметаной	200/5	106,7	250/10	133,3
Рыба, запечённая с овощами	90	112	100	134,5
Гороховое пюре	150/5	241,6	180	242,8
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
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:105				
Пятница				
Обед:				
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	136,4	250	156,6
Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,4
Каша гречневая с маслом	150/10	240	210	262,5
Овощи тушеные	60	48,6	100	80,3
Компот из ягод	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105				

Бухгалтер

Повар-бригадир