

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО

О. В. Подкопаева

Утверждаю:

ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

обедов по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 22-26 сентября 2025г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
Понедельник						
Суп из овощей со сметаной, гов. отв.	250	45,00	1,82	4,16	9	75
Котлеты мясные	100	90,00	9,2	13,1	8,88	208
Колбасные изделия отварные	50	55,00	7,52	10,0	0,64	40,64
Рис припущенный с маслом	150	30,00	3,65	6,44	34	209,8
Цветная капуста б/з тушеная с овощами	100	75,00	2,7	4,17	9,57	70,5
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
Вторник						
Рассольник «Ленинградский», гов. отв., см	250	55,00	1,7	7,8	12,3	102
Котлета рыбная «Любительская»	100	90,00	15,04	13,8	16,3	215,6
Тефтели мясные в соусе	100	90,00	12,04	14,66	10,48	205,6
Плов с мясом птицы	250	115,00	1,44	10,56	63,12	334,8
Картофель отварной с маслом	150	50,00	3,6	6,5	25	201
Гороховое пюре с маслом	150	20,00	6,67	9,85	39,7	242,8
Овощи тушеные (кабачки, перец, баклаж.)	100	65,00	1,8	1,28	3,38	36,8
Компот из ягод	200	35,00	0,4	0	30,4	68
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
Среда						
Уха рыбацкая	250	50,00	2,5	10,3	10,9	125
Жаркое по домашнему	250	125,00	16,8	19,1	20,3	384
Голубцы ленивые	100	85,00	14,6	11,2	12,8	206,3
Макаронные изделия отварные с маслом	150	25,00	5,1	7,5	36,5	202,8
Помидор в нарезку	100	30,00	0	0	1,8	7,2
Морковь тушеная	100	60,00	0,54	3,84	4,94	38
Компот из изюма	200	25,00	0,4	0,05	27,4	106
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
Четверг						
Щи с карт., св. кап., гов. отв., сметаной	250	55,00	2,44	8,75	13,4	132
Тефтели рыбные в соусе	100	90,00	16,8	19,1	20,3	384
Биточки мясные паровые	100	90,00	12,8	14,6	10,59	236
Каша гречневая с маслом	150	30,00	8,7	8,8	52,6	279
Свекла тушеная с сыром	100	65,00	0	0	0,6	2,4
Чай с сахаром	200	10,00	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
Пятница						
Борщ с карт. (свекольник), гов. отв., смет.	250	55,00	1,59	7	12,5	95
Рыба тушеная с овощами	100	110,00	15,52	13,66	6,4	191,2
Шницель мясной рубленый	100	100,00	11,8	10,5	17,4	201,3
Вареники (п/ф) отварные с маслом	200	70,00	14,2	18,8	38,9	344,5
Картофельное пюре с маслом	150	50,00	6,67	9,85	39,7	242,8
Огурец в нарезку	50	25,00	0	0	1,8	7,2
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