



МЕНЮ

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» на 15-19 сентября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	1-4кл.		5-11кл.		Понедельник	1-4 кл.		5-11кл.	
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:105					Стоимость рациона:105				
Вторник					Вторник				
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 тушёная	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:105					Стоимость рациона: 105				
Среда					Среда				
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 тушёные	60	48,6	100	80,3
Овощи тушённые	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:105					Стоимость рациона:105				
Четверг					Четверг				
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, запечённая 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:105					Стоимость рациона:105				
Пятница					Пятница				
Обед:					Обед:				
Суп картофельный с макарон. 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	52	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:105					Стоимость рациона:105				

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

МЕНЮ

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

Вариант 1 получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» на 15-19 сентября 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник		1-4кл.		5-11кл.		Понедельник		1-4кл.		5-11кл.	
Завтрак						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						Вторник					
Завтрак						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						Среда					
Завтрак						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						Четверг					
Завтрак						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						Пятница					
Завтрак						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					



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

Утверждаю:
ИП Козырева Е. В.



МЕНЮ

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 15-19 сентября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
Понедельник					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло слив. (порционно)	10/8	117
Каша молочная гречневая с маслом	160	240	Макароны отв. с овощами	160	267
Чай с сахаром	200	35	Чай с сахаром	200	35
Хлеб пшен.-ржаной/Батон	20/30	115,7	Хлеб пшен.-ржаной/Батон	20/30	115,7
Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Вторник					
Омлет натуральный с маслом	210	322,1	Плов с мясом	200	405,6
Зелёный горошек конс. тер. обр.	40	34,8	Помидор свежий в нарезку	50	6,9
Кофейный напиток	200	119	Чай с сахаром, лимоном	200	53
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Среда					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Запеканка с творогом, соус. мол	180/50	360	Каша манная молочная	220/10	271,8
Чай с сахаром	200	35	Какао на молоке	200	95
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Четверг					
Тефтели мясные в соусе	90	208,6	Пельмени (п/ф) отварные	200	360,76
Макарон изд. отварные	150	202,8	Икра из кабачков	50	81,72
Огурец свежий в нарезку	20	3,8	Напиток из плодов шиповника	200	41
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122			
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Пятница					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное(порционно)	10/8	117
Каша пшеничная молочная	160	228,6	Запеканка рисовая с творогом, соус	150/30	262,5
Чай с сахаром	200	35	Кисель из концентрата	200	76
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

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

Утверждаю:
ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) во 2-ю смену по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 15-19 сентября 2025г.
Вариант 1

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
Понедельник					
Котлеты мясные	90	208	Тефтели рыбные	90	179,5
Макарон. изд. отварные с маслом	150/5	202,8	Капуста тушеная	150	143
Икра кабачковая	60	81,72	Смесь мексиканская с тушен. овощи	60	75,8
Компот из сухофруктов	180	110	Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Вторник					
Омлет натуральный с маслом	200/10	322,1	Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76
Огурец свежий	40	34,8	Огурец свежий	60	58,4
Чай с лимоном	200	119	Компот из св. яблок	200	124
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Среда					
Запеканка творожная с соусом мол.	180/50	360	Жаркое по-домашнему	250	322,5
Чай с сахаром	200	35	Овощи тушёные	60	48,6
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3	Компот из ягод	180	142
Молоко	200	112	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Четверг					
Плов с мясом	250	405,6	Рыба, запечённая с овощами	90	112
Помидор в нарезку	60	6,9	Горховое пюре	150/5	241,6
Компот из св. фруктов	200	139,03	Огурец в нарезку	60	4,8
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3	Компот из св. фруктов	200	139,03
Молоко	200	112	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Пятница					
Биточки рыбные	90	202	Тефтели мясные в соусе	90	208,6
Картофель отварной с маслом	150/5	201	Каша гречневая с маслом	150/10	240
Огурец в нарезку	60	4,8	Овощи тушеные	60	48,6
Компот из ягод	200	142	Кисель из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122,3
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____



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

Утверждаю
ИП Козырева Е. В.



МЕНЮ

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» на 15-19 сентября 2025г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	Выход 5-11кл.	ккал
Понедельник		
Обед:		
Котлеты мясные	100	216
Макарон. изд. отварные с маслом	180	228
Икра кабачковая	100	92
Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		
Вторник		
Обед:		
Рыба, припущенная с овощами	120	149,3
Рис отварной	180	241
Огурец в нарезку	100	5,2
Сок фруктовый	200	138
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		
Среда		
Обед:		
Котлета мясная домашняя	100	208
Картофельное пюре с маслом	180	174,6
Овощи тушённые	100	80,3
Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		
Четверг		
Обед:		
Плов с мясом	280	415,6
Помидор свежий в нарезку	100	8,2
Компот из св. фруктов	200	139,03
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		
Пятница		
Обед:		
Биточки рыбные	120	239,3
Картофель отварной с маслом	180	231
Огурец в нарезку	100	52
Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход 5-11кл.	ккал
Понедельник		
Обед:		
Тефтели рыбные	120	212,3
Капуста тушеная	180	161,7
Смесь мексиканская с тушен. овощами	100	85,8
Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		
Вторник		
Обед:		
Пельмени (п/ф) отварные	280	380,7
Морковь тушёная	100	68,6
Компот из св. яблок	200	124
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона: 105		
Среда		
Обед:		
Жаркое по-домашнему	280	361,2
Овощи тушёные	100	80,3
Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		
Четверг		
Обед:		
Рыба, запечённая с овощами	100	134,5
Гороховое пюре	180	242,8
Огурец в нарезку	100	5,2
Компот из св. фруктов	200	139,03
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		
Пятница		
Обед:		
Тефтели мясные в соусе	100	221,4
Каша гречневая с маслом	210	262,5
Овощи тушеные	100	80,3
Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105		

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____