

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

Утверждаю
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

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

получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 20-24 октября 2025г.

Вариант 1					Вариант 2				
Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий		Выход	ккал
Понедельник Завтрак		1-4кл.		5-11кл.		Понедельник Завтрак		1-4кл.	
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное		10/8	117
Макаронные изделия с сыром		200	341	250	415	Каша молочная рисовая		230	240
Икра из кабачков		40	24,3	100	81,7	Какао на молоке		200	95
Чай с сахаром		200	35	200	35	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122	30/50	217,1	Молоко		200	112
Молоко		200	112						
Обед:						Обед:			
Суп овощной со сметаной		200	104,8	250	131	Суп из овощей со сметаной		200	104,8
Тефтели мясные к/м в соусе		90	208,6	100	221,4	Котлеты мясные		90	202
Рис припущенный		150	241	180	250	Макаронные изд. отварные с маслом		150	202,8
Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,8	Огурец в нарезку		60	4,8
Компот из смеси сухофруктов		180	110	200	110	Компот из смеси сухофруктов		200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177			
Вторник Завтрак						Вторник Завтрак			
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117
Каша овсяная молочная с маслом		150	191,6	210	227	Вареники с картоф., (п/ф) от., с маслом		150	318
Кофейный напиток		200	119	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом		200	53
Хлеб пшеничный - ржаной/Хлеб пшенич.		20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122
Фрукт		100	95	100	95	Фрукт		100	95
Молоко		200	112			Молоко		200	112
Обед:						Обед:			
Рассольник «Ленинградский», сметана		200	106	250	106	Рассольник «Ленинградский», сметана		200	106
Котлета рыбная «Любительская»		90	205,6	100	215,6	Тефтели мясные в соусе		90	208,6
Картофель отварной с маслом		150	201	180	231	Гороховое пюре		150	241,6
Овощи тушеные		60	34,8	100	36,8	Овощи тушёные		60	48,6
Компот из ягод		200	142	200	142	Компот из ягод б/з		200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный		28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177			
Среда Завтрак						Среда Завтрак			
Масло сливочное		10	77	10	77	Масло сливочное		10	77
Запеканка рис. с твор., соус мол.или мёдом		180/50	288	200/50	326,2	Омлет натуральный		165	322,1
Какао на молоке		200	95	200	95	Кукуруза консервированная		40	52
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122	30/50	217,1	Чай с сахаром		200	35
Кондитерское изделие		30	103	30	103	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122
Молоко		200	112			Кондитерское изделие		30	103
Обед:						Обед:			
Уха рыбацкая		200	118,9	250	148,6	Уха рыбацкая		200	118,9
Голубцы «Любительские»		120	206,3	120	216,3	Плов с мясом птицы		250	390,6
Макаронные изделия отварные		150	202,8	180	225,8	Морская капуста тушёная		60	54
Сок фруктовый		180	106	200	106	Компот из изюма		180	130,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177			
Четверг Завтрак						Четверг Завтрак			
Тефтели рыбные с соусом		90	179,5	100	212,3	Котлеты мясные запечённые		90	198
Гороховое пюре		150	241,6	180	242,8	Макароны отварные с маслом		150	202,8
Огурец свежий в нарезку		30	3,8	40	2,4	Помидор свежий		30	3,8
Чай с сахаром, лимоном		200	53	200	53	Чай с шиповником		200	51
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122
Молоко		200	112			Молоко		200	112
Обед:						Обед:			
Суп с клёцками		200	146,7	250	146,7	Суп картофельный с клёцками		200	146,7
Жаркое по-домашнему		250	384	280	430	Биточки мясные		90	218
Помидор в нарезку		60	8,2	100	13,2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	240
Кисель из ягод		200	76	200	76	Свекла тушёная с сыром		60	46,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5	Напиток лимонный		200	93
Стоимость рациона: 177						Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8
Пятница Завтрак						Пятница Завтрак			
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117
Вареники (п/ф) отварные с маслом		230	318	250	387	Каша молочная «Дружба» с маслом		230	238
Чай с сахаром		200	35	200	35	Кофейный напиток		200	119
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122
Молоко		200	112			Молоко		200	112
Обед:						Обед:			
Борщ с картофелем, капуста, сметана		200	126,3	250	135,8	Борщ с картофелем, капуста, сметана		200	138,5
Шницель мясной рубленый		90	199,3	100	201,3	Рыба тушёная с овощами		90	159
Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	240	180	262,5	Картофельное пюре		150	183
Кабачки припущенные с маслом		60	40,6	100	81	Огурец в нарезку		60	4,8
Компот из яблок		180	124	200	124	Компот из смеси сухофруктов, шиповник		200	126
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.		28/52	211,8
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177			

Бухгалтер

Повар-бригадир