



Утверждаю
ИП Козырева Е. В.



МЕНЮ

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 13-17 октября 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник	5-11кл.		Понедельник	5-11кл.	
Обед:			Обед:		
Котлеты мясные	100	216	Тефтели рыбные	120	212,3
Макарон. изд. отварные с маслом	180	228	Капуста тушеная	180	161,7
Икра кабачковая	100	92	Смесь мексиканская с тушен. овощами	100	85,8
Компот из сухофруктов	200	110	Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Вторник			Вторник		
Обед:			Обед:		
Рыба, припущенная с овощами	120	149,3	Пельмени (п/ф) отварные	280	380,7
Рис отварной	180	241	Морковь тушёная	100	68,6
Огурец в нарезку	100	5,2	Компот из св. яблок	200	124
Сок фруктовый	200	138	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5			
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона: 105		
Среда			Среда		
Обед:			Обед:		
Котлета мясная «Домашняя»	100	208	Жаркое по-домашнему	280	361,2
Картофельное пюре с маслом	180	174,6	Овощи тушёные	100	80,3
Овощи тушённые	100	80,3	Компот из ягод	200	142
Компот из ягод	200	142	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	40/70	299,5			
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Четверг			Четверг		
Обед:			Обед:		
Плов с мясом	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	100	134,5
Помидор свежий в нарезку	100	8,2	Гороховое пюре	180	242,8
Компот из св. фруктов	200	139,03	Огурец в нарезку	100	5,2
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,0
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Пятница			Пятница		
Обед:			Обед:		
Биточки рыбные	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	100	221,4
Картофель отварной с маслом	180	231	Каша гречневая с маслом	210	262,4
Огурец в нарезку	100	52	Овощи тушеные	100	80,3
Компот из ягод	200	142	Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		

Бухгалтер

Повар-бригадир