

МЕНЮ

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

Вариант 1 получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 24-28 ноября 2025г.

Вариант 2

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.	5-11кл.
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117
Макаронные изделия с сыром		200	341	250	415	Каша молочная рисовая		230	240
Икра из кабачков		40	24,3	100	92	Какао на молоке		200	95
Чай с сахаром, шиповником		200	51	200	51	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						Вторник			
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		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						Среда			
Масло сливочное (порционно)		10	77	10	77	Масло сливочное (порционно)		10	77
Запекн. рис. с творог., 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		20	95,8	20	95,8	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»		100	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						Четверг			
Тефтели рыбные с соусом		90	179,5	100	212,3	Котлеты мясные запечённые		90	198
Гороховое пюре		150	241,6	180	261,6	Макароны отварные с маслом		150	202,8
Помидор 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						Стоимость рациона: 177			
Пятница						Пятница			
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 фруктовый		200	51	200	51	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