

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



Утверждаю
ИП Козырева Е. В.



МЕНЮ

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 24-28 ноября 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 овощной со сметаной	200	104,8	250	131	Суп из овощей со сметаной	200	104,8	250	131
Тефтели мясные к/м в соусе	90	208,6	100	221,4	Котлеты мясные	90	202	100	22
Рис припущенный	150	241	180	250	Макаронные изд. отварные с маслом	150	202,8	180	2
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,8	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5
Компот из смеси сухофруктов	180	110	200	110	Компот из смеси сухофруктов	200	110	200	1
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	29
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Вторник					Вторник				
Обед:					Обед:				
Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	106	Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	1
Котлеты рыбные «Любительская»	90	205,6	100	215,6	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	22
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Гороховое пюре	150	241,6	180	24
Овощи тушеные	60	34,8	100	36,8	Овощи тушёные	60	48,6	100	8
Компот из ягод	200	142	200	142	Компот из ягод б/з	200	142	200	1
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	29
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона: 105				
Среда					Среда				
Обед:					Обед:				
Уха рыбацкая	200	118,9	250	148,6	Уха рыбацкая	200	118,9	250	14
Голубцы «Любительские»	100	206,3	120	216,3	Глив с мясом птицы	250	390,6	280	40
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	225,8	Морская капуста тушёная	60	54	100	9
Сок фруктовый	180	106	200	106	Компот из изюма	180	130,5	200	14
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	29
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Четверг					Четверг				
Обед:					Обед:				
Суп картофельный с клёцками	200	146,7	250	146,7	Суп картофельный с клёцками	200	146,7	250	14
Жаркое по-домашнему	250	384	280	430	Биточки мясные	90	218	100	2
Помидор в нарезку	60	8,2	100	13,2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	240	180	26
Кисель из ягод	200	76	200	76	Свекла тушёная с сыром	60	46,4	100	5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93	200	9
Стоимость рациона:105					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	29
Пятница					Пятница				
Обед:					Обед:				
Борщ с картофелем, капуста, сметана	200	126,3	250	135,8	Борщ с картофелем, капуста, сметана	200	138,5	250	14
Шницель мясной рубленый	90	199,3	100	201,3	Рыба тушёная с овощами	90	159	100	19
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	240	180	262,5	Картофельное пюре	150	183	180	2
Кабачки припущенные с маслом	60	40,6	100	81	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5
Компот из яблок	180	124	200	124	Компот из смеси сухофруктов, шиповник	200	126	200	1
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	28/52	211,8	40/70	29
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				

Бухгалтер

Повар-бригадир