

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)

Вариант 1 получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 5-7 ноября 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Среда Завтрак					Среда Завтрак				
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	154
Запеканка твор. с соусом мол. или мёдом	180/50	360	200/50	375,3	Каша манная молочная	230	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	30/50	217
Молоко питьевое на разлив	200	112			Молоко	200	112		
Обед:					Обед:				
Щи с картофелем, капустой, сметана	200	126,3	250	136,3	Щи с картофелем св., капустой, сметана	200	126,3	250	136
Котлета мясная домашняя	90	202	100	208	Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361
Картофельное пюре с маслом	150	148	180	174,6	Помидор в нарезку	60	8,2	100	13
Овощи тушённые	60	48,6	100	80,3	Компот из ягод	180	142	200	14
Компот из ягод	200	142	200	142	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5					
Стоимость рациона:177					Стоимость рациона: 177				
Четверг Завтрак					Четверг Завтрак				
Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,4	Пельмени (п/ф) отварные	200	360,76	230	360
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	228	Икра из кабачков	50	81,72	50	81,7
Огурец свежий в нарезку	30	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	30/50	217
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	106,7	250	133,3	Свекольник со сметаной	200	106,7	250	133
Плов с мясом	250	405,6	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	90	112	100	134
Помидор свежий в нарезку	60	6,9	100	8,2	Гороховое пюре	150/5	241,6	180	242
Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139,03	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299
Стоимость рациона:177					Стоимость рациона: 177				
Пятница Завтрак					Пятница Завтрак				
Сыр твёрдый, масло сливочное	10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	20/10	15
Каша пшённая молочная с маслом	160	228,6	200/10	305,4	Запеканка рисовая с творогом, соус	150/30	262,5	250/50	375
Какао	200	95	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	30/50	217
Фрукт	100	95	200	95	Фрукт	100	95	100	9
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
Биточки рыбные	90	202	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Каша гречневая с маслом	150	240	180	262
Огурец в нарезку	60	4,8	100	52	Овощи тушёные	60	48,6	100	80
Компот из ягод	200	142	200	142	Компот из ягод	200	142	200	14
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
Стоимость рациона: 177					Стоимость рациона: 177				

Бухгалтер

Повар-бригадир