

МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) Вариант 2
получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 17-21 ноября 2025г.

Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал
		1-4кл.		5-11кл.				1-4кл.		5-11кл.	
Понедельник Завтрак						Понедельник Завтрак					
Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154	Сыр, масло сливочное (порционно)		10/8	117	20/10	154
Каша молочная гречневая с маслом		160	240	210	262,5	Макароны отварные с овощами		160	267	200	303
Чай с сахаром		200	35	200	35	Чай с сахаром		200	35	200	35
Хлеб пшенично-ржаной /Батон		20/30	115,7	30/50	217,1	Хлеб пшенично-ржаной/Батон		20/30	115,7	30/50	217
Фрукт		100	95	100	95	Фрукт		100	95	100	95
Молоко питьевое на разлив		200	112			Молоко		200	112		
Обед:						Обед:					
Суп картофельный с рисом		200	106	250	116	Суп картофельный с рисом		200	106	250	116
Котлеты мясные		90	208	100	216	Тефтели рыбные		90	179,5	120	212
Макарон. изд. отварные с маслом		150	202,8	180	228	Капуста тушеная		150	143	180	161
Икра кабачковая		60	81,72	100	92	Смесь мексиканская с тушен. овощами		60	75,8	100	85
Компот из сухофруктов		180	110	200	110	Компот из сухофруктов		200	110	200	110
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					
Вторник Завтрак						Вторник Завтрак					
Масло сливочное (порционно)		10	77	10	77	Масло сливочное (порционно)		10	77	10	77
Омлет натуральный		200	302,1	230	342,1	Плов с мясом		200	405,6	250	421
Помидор в нарезку		40	3,8	60	6,9	Помидор в нарезку		50	6,9	50	6,9
Кофейный напиток		200	119	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом		200	53	200	53
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:					
Суп картофельный с горохом		200	114,8	250	125,7	Суп картофельный с горохом		200	114,8	250	125
Рыба, припущенная с овощами		90	112	120	149,3	Пельмени (п/ф) отварные		250	360,76	280	381
Рис отварной		150	241	180	241	Морковь тушёная		60	58,4	100	68
Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2	Компот из св. яблок		200	124	200	124
Сок фруктовый		180	138	200	138	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					
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	271
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	11
Овощи тушённые		60	48,6	100	80,3	Компот из ягод		180	142	200	142
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
Огурец свежий в нарезку		20	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	112
Помидор свежий в нарезку		60	6,9	100	8,2	Гороховое пюре		150	241,6	180	241
Компот из св. фруктов		200	139,03	200	139,03	Огурец в нарезку		60	4,8	100	11
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	154
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	95	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	100	95	Фрукт		100	95	100	95
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	208
Картофель отварной с маслом		150	201	180	231	Каша гречневая с маслом		150	240	180	240
Огурец в нарезку		60	4,8	100	5,2	Овощи тушёные		60	48,6	100	48
Компот из ягод		200	142	200	142	Компот из ягод		200	142	200	142
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