



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

Утверждаю
ИП Козырева Е. Б.



МЕНЮ

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 1-5 декабря 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 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	212,5
Макаронные изд. отварные с маслом	150	202,8	180	228	Капуста тушеная	150	143	180	161,5
Икра кабачковая	60	81,72	100	92	Смесь мексиканская с тушен. овощами	60	75,8	100	85,8
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	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Вторник					Вторник				
Обед:					Обед:				
Суп картофельный с горохом	200	114,8	250	125,7	Суп картофельный с горохом	200	114,8	250	125,7
Рыба, припущенная с овощами	90	112	120	149,3	Биточки мясные	90	240	100	248
Рис отварной	150	241	180	241	Макароны отварные с маслом	150	202,8	180	228
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	Морковь тушеная	60	58,4	100	68,4
Сок фруктовый	180	138	200	138	Компот из св. яблок	200	124	200	124
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона: 105				
Среда					Среда				
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	Огурец в нарезку	60	6,9	100	8,2
Овощи тушеные	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	299,5
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5					
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Четверг					Четверг				
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, запеченная с овощами	90	112	100	134
Помидор в нарезку	60	6,9	100	8,2	Гороховое пюре	150	241,6	180	242
Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139,03	Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
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	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				
Пятница					Пятница				
Обед:					Обед:				
Суп картофельный с макарон. изделиями	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	5,2	Овощи тушеные	60	48,6	100	80
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	299,5
Стоимость рациона:105					Стоимость рациона:105				

Бухгалтер

Повар-бригадир