

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

Утверждаю:  
ИП Козырева Е. В.

### МЕНЮ

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей инвалидов) во 2-ю смену по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 8-12 декабря 2025г.

Вариант 1

Вариант 2

| Питание по типу Завтрака               |        |       | Питание по типу Завтрака           |       |       |
|----------------------------------------|--------|-------|------------------------------------|-------|-------|
| Наименование блюд                      | Выход  | Ккал  | Наименование блюд                  | Выход | Ккал  |
| <b>Понедельник</b>                     |        |       |                                    |       |       |
| Макаронные изделия с сыром             | 200    | 341   | Котлеты мясные                     | 90    | 202   |
| Икра из кабачков                       | 60     | 81,72 | Рис отварной                       | 150   | 241   |
| Чай с сахаром                          | 200    | 35    | Огурец в нарезку                   | 60    | 4,8   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.        | 20/35  | 122   | Компот из смеси сухофруктов        | 200   | 110   |
|                                        |        |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.    | 20/35 | 122   |
|                                        |        |       |                                    |       |       |
| Молоко                                 | 200    | 112   | Молоко                             | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                          |        |       | <b>Итого:</b>                      |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00              |        |       |                                    |       |       |
| <b>Вторник</b>                         |        |       |                                    |       |       |
| Котлеты рыбные «Любительская»          | 90     | 205,6 | Тефтели мясные в соусе             | 90    | 208,6 |
| Картофель отварной с маслом            | 150    | 201   | Гороховое пюре                     | 150   | 241,6 |
| Овощи тушеные                          | 60     | 34,8  | Овощи тушёные                      | 60    | 48,6  |
| Компот из ягод                         | 200    | 142   | Компот из ягод                     | 200   | 142   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.        | 20/35  | 122   | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.    | 20/35 | 122   |
|                                        |        |       |                                    |       |       |
| Молоко                                 | 200    | 112   | Молоко                             | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                          |        |       | <b>Итого:</b>                      |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00              |        |       |                                    |       |       |
| <b>Среда</b>                           |        |       |                                    |       |       |
| Запеканка рисовая с творог., соус мол. | 180/50 | 288   | Помидор свежий в нарезку           | 60    | 8,2   |
| Чай с сахаром, лимоном                 | 200    | 53    | Омлет натуральный с маслом         | 160   | 322,1 |
| Кондитерское изделие                   | 20     | 95,8  | Чай с сахаром                      | 200   | 35    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.        | 20/35  | 122   | Кондитерское изделие               | 30    | 103   |
|                                        |        |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.    | 20/35 | 122   |
|                                        |        |       |                                    |       |       |
| Молоко                                 | 200    | 112   | Молоко                             | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                          |        |       | <b>Итого:</b>                      |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00              |        |       |                                    |       |       |
| <b>Четверг</b>                         |        |       |                                    |       |       |
| Жаркое по-домашнему                    | 250    | 384   | Биточки мясные                     | 90    | 218   |
| Помидор в нарезку                      | 60     | 8,2   | Каша гречневая рассыпчатая с масл. | 150   | 240   |
| Кисель из ягод                         | 200    | 76    | Свекла тушёная с сыром             | 60    | 46,4  |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.        | 20/35  | 122   | Напиток лимонный                   | 180   | 93    |
|                                        |        |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.    | 20/35 | 122   |
|                                        |        |       |                                    |       |       |
| Молоко                                 | 200    | 112   | Молоко                             | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                          |        |       | <b>Итого:</b>                      |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00              |        |       |                                    |       |       |
| <b>Пятница</b>                         |        |       |                                    |       |       |
| Вареники (п/ф) отварные с маслом       | 220    | 318   | Рыба тушёная с овощами             | 90    | 159   |
| Огурец свежий в нарезку                | 60     | 4,8   | Гороховое пюре                     | 150   | 241,6 |
| Чай с сахаром                          | 200    | 35    | Огурец в нарезку                   | 60    | 4,8   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.        | 20/35  | 122   | Компот из смеси сухоф. , шиповник  | 180   | 126   |
|                                        |        |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.    | 20/35 | 122   |
|                                        |        |       |                                    |       |       |
| Молоко                                 | 200    | 112   | Молоко                             | 200   | 112   |
| <b>Итого:</b>                          |        |       | <b>Итого:</b>                      |       |       |
| Стоимость рациона: 105,00              |        |       |                                    |       |       |

Бухгалтер

Повар-бригадир