

МЕНЮ

Вариант 1 Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 8-12 декабря 2025г.

Вариант 2

| Наименование блюд и изделий                 |  | Выход  | ккал  | Выход   | ккал  | Наименование блюд и изделий             |  | Выход  | ккал  | Выход   | ккал  |
|---------------------------------------------|--|--------|-------|---------|-------|-----------------------------------------|--|--------|-------|---------|-------|
| Понедельник Завтрак                         |  | 1-4кл. |       | 5-11кл. |       | Понедельник Завтрак                     |  | 1-4кл. |       | 5-11кл. |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)            |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   | Сыр, масло сливочное                    |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   |
| Макаронные изделия с сыром                  |  | 200    | 341   | 250     | 415   | Каша молочная рисовая                   |  | 230    | 240   | 250     | 285   |
| Икра из кабачков                            |  | 40     | 24,3  | 100     | 92    | Какао на молоке                         |  | 200    | 95    | 200     | 95    |
| Чай с сахаром, шиповником                   |  | 200    | 51    | 200     | 51    | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       |                                         |  |        |       |         |       |
| 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     | 216   |
| Рис припущенный                             |  | 150    | 241   | 180     | 250   | Макаронные изд. отварные с маслом       |  | 150    | 202,8 | 180     | 228   |
| Огурец в нарезку                            |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   | Огурец в нарезку                        |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   |
| Компот из смеси сухофруктов                 |  | 180    | 110   | 200     | 110   | Компот из смеси 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: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Вторник Завтрак                             |  |        |       |         |       | Вторник Завтрак                         |  |        |       |         |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)            |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   | Сыр, масло сливочное (порционно)        |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   |
| Каша овсяная молочная с маслом              |  | 150    | 191,6 | 210     | 227   | Вареники с картоф., (п/ф) от., с маслом |  | 150    | 318   | 200     | 387   |
| Кофейный напиток                            |  | 200    | 119   | 200     | 119   | Чай с лимоном, сахаром или мёдом        |  | 200    | 53    | 200     | 53    |
| Хлеб пшеничный -ржаной/Хлеб пшенич.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Фрукт                                       |  | 100    | 95    | 100     | 95    | Фрукт                                   |  | 100    | 95    | 100     | 95    |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Рассольник «Ленинградский», сметана         |  | 200    | 106   | 250     | 106   | Рассольник «Ленинградский», сметана     |  | 200    | 106   | 250     | 106   |
| Котлета рыбная «Любительская»               |  | 90     | 205,6 | 100     | 215,6 | Тефтели мясные в соусе                  |  | 90     | 208,6 | 100     | 221,4 |
| Картофель отварной с маслом                 |  | 150    | 201   | 180     | 231   | Гороховое пюре                          |  | 150    | 241,6 | 180     | 242,8 |
| Овощи тушеные                               |  | 60     | 34,8  | 100     | 36,8  | Овощи тушёные                           |  | 60     | 48,6  | 100     | 80,3  |
| Компот из ягод                              |  | 200    | 142   | 200     | 142   | Компот из ягод                          |  | 200    | 142   | 200     | 142   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Среда Завтрак                               |  |        |       |         |       | Среда Завтрак                           |  |        |       |         |       |
| Масло сливочное (порционно)                 |  | 10     | 77    | 10      | 77    | Масло сливочное (порционно)             |  | 10     | 77    | 10      | 77    |
| Запекн. рис. с творог., соус мол. или мёдом |  | 180/50 | 288   | 200/50  | 326,2 | Омлет натуральный                       |  | 165    | 322,1 | 210     | 342,1 |
| Какао на молоке                             |  | 200    | 95    | 200     | 95    | Кукуруза консервированная               |  | 40     | 52    | 40      | 52    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Чай с сахаром                           |  | 200    | 35    | 200     | 35    |
| Кондитерское изделие                        |  | 20     | 95,8  | 20      | 95,8  | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Кондитерское изделие                    |  | 30     | 103   | 30      | 103   |
|                                             |  |        |       |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Уха рыбацкая                                |  | 200    | 118,9 | 250     | 148,6 | Уха рыбацкая                            |  | 200    | 118,9 | 250     | 148,6 |
| Голубцы «Любительские»                      |  | 100    | 206,3 | 120     | 216,3 | Плов с мясом птицы                      |  | 250    | 390,6 | 280     | 406,6 |
| Макаронные изделия отварные                 |  | 150    | 202,8 | 180     | 225,8 | Морская капуста тушёная                 |  | 60     | 54    | 100     | 90    |
| Компот из изюма                             |  | 180    | 130,5 | 200     | 140,5 | Компот из изюма                         |  | 180    | 130,5 | 200     | 140,5 |
| 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: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Четверг Завтрак                             |  |        |       |         |       | Четверг Завтрак                         |  |        |       |         |       |
| Тефтели рыбные с соусом                     |  | 90     | 179,5 | 100     | 212,3 | Котлеты мясные запечённые               |  | 90     | 198   | 100     | 208   |
| Гороховое пюре                              |  | 150    | 241,6 | 180     | 261,6 | Макаронные отварные с маслом            |  | 150    | 202,8 | 180     | 228   |
| Помидор в нарезку                           |  | 30     | 3,8   | 40      | 2,4   | Гарнир «Ассорти»                        |  | 30     | 3,8   | 60      | 4,8   |
| Чай с сахаром, лимоном                      |  | 200    | 53    | 200     | 53    | Чай с шиповником                        |  | 200    | 51    | 200     | 51    |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Суп с клёцками                              |  | 200    | 146,7 | 250     | 146,7 | Суп картофельный с клёцками             |  | 200    | 146,7 | 250     | 146,7 |
| Жаркое по-домашнему                         |  | 250    | 384   | 280     | 430   | Биточки мясные                          |  | 90     | 218   | 100     | 228   |
| Огурец в нарезку                            |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом     |  | 150    | 240   | 180     | 262,5 |
| Кисель из ягод                              |  | 200    | 76    | 200     | 76    | Свекла тушёная с сыром                  |  | 60     | 46,4  | 100     | 59,4  |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Напиток лимонный                        |  | 200    | 93    | 200     | 93    |
|                                             |  |        |       |         |       | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |
| Пятница Завтрак                             |  |        |       |         |       | Пятница Завтрак                         |  |        |       |         |       |
| Сыр, масло сливочное (порционно)            |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   | Сыр, масло сливочное (порционно)        |  | 10/8   | 117   | 20/10   | 154   |
| Вареники (п/ф) отварные с маслом            |  | 230    | 318   | 250     | 387   | Каша молочная «Дружба» с маслом         |  | 230    | 238   | 250     | 254,4 |
| Чай фруктовый                               |  | 200    | 51    | 200     | 51    | Кофейный напиток                        |  | 200    | 119   | 200     | 119   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.         |  | 20/35  | 122   | 30/50   | 217,1 |
| Молоко                                      |  | 200    | 112   |         |       | Молоко                                  |  | 200    | 112   |         |       |
| Обед:                                       |  |        |       |         |       | Обед:                                   |  |        |       |         |       |
| Борщ с картофелем, капуста, сметана         |  | 200    | 126,3 | 250     | 135,8 | Борщ с картофелем, капуста, сметана     |  | 200    | 138,5 | 250     | 143,3 |
| Шницель мясной рубленый                     |  | 90     | 199,3 | 100     | 201,3 | Рыба тушёная с овощами                  |  | 90     | 159   | 120     | 191,2 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом         |  | 150    | 240   | 180     | 262,5 | Картофельное пюре                       |  | 150    | 183   | 180     | 219   |
| Цветная капуста тушённая с овощами          |  | 60     | 40,6  | 100     | 81    | Огурец в нарезку                        |  | 60     | 4,8   | 100     | 5,8   |
| Компот из яблок                             |  | 180    | 124   | 200     | 124   | Компот из смеси сухофруктов, шиповник   |  | 200    | 126   | 200     | 126   |
| Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.             |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 | Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.       |  | 28/52  | 211,8 | 40/70   | 299,5 |
| Стоимость рациона: 177                      |  |        |       |         |       | Стоимость рациона: 177                  |  |        |       |         |       |

Бухгалтер

Повар-бригадир