

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО

О. В. Подкопаева

МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ)

Вариант 1. полуторахразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 1-5 декабря 2025г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	1-4кл.		5-11кл.		Понедельник	1-4кл.		5-11кл.	
Завтрак					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	303,7
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	217,1
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	212,5
Макарон. 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: 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	425,6
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	217,1
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	125,7
Рыба, припущенная с овощами	90	112	120	149,3	Биточки мясные	90	240	100	24
Рис отварной	150	241	180	241	Макароны отварные с маслом	150	202,8	180	22
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	Морковь тушёная	60	58,4	100	68,4
Сок фруктовый	180	138	200	138	Компот из св. яблок	200	124	200	12
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				
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	28
Чай с сахаром	200	35	200	35	Какао на молоке	200	95	200	9
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 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	13
Котлета мясная домашняя	90	202	100	208	Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	36
Картофельное пюре с маслом	150	148	180	174,6	Огурец в нарезку	60	6,9	100	8
Овощи тушённые	60	48,6	100	80,3	Компот из ягод	180	142	200	1
Компот из ягод	200	142	200	142	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	29
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	36
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	228	Икра из кабачков	50	81,72	50	81,72
Огурец 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	217,1
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	133,3
Плов с мясом	250	405,6	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	90	112	100	112
Помидор в нарезку	60	6,9	100	8,2	Гороховое пюре	150	241,6	180	241,6
Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139,03	Огурец в нарезку	60	4,8	100	4,8
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,03	200	139,03
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
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	305,4
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	217,1
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	156,6
Биточки рыбные	90	202	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	208,6
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 тушеные	60	48,6	100	48,6
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: 177					Стоимость рациона: 177				

Бухгалтер

Повар-бригадир