



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



Утверждаю:
 ИИ Козырева Е. В.

МЕНЮ

по типу завтраков для детей, обучающихся в 1-4 классах (за исключением обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов) по столовой MAOU «СОШ № 12» НГО на 10-13 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
Вторник					
Масло сливочное (порционно)	10	77	Масло сливочное (порционно)	10	77
Омлет натуральный	200	302,1	Плов с мясом	200	405,6
Овощи тушёные	40	48,6	Огурец в нарезку	50	4,8
Кофейный напиток	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом	200	53
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Среда					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Запеканка с твор., соус. мол. или мёдом	180/50	360	Каша манная молочная	230	271,8
Чай с сахаром	200	35	Какао на молоке	200	95
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Четверг					
Тефтели мясные в соусе	90	208,6	Пельмени (п/ф) отварные	200	360,76
Макаронные изд. отварные	150	202,8	Икра из кабачков	50	81,72
Огурец в нарезку	20	3,8	Напиток из плодов шиповника	200	41
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122			
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Пятница					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Каша пшенная молочная	160	228,6	Запеканка рисовая с творогом, соус	150/30	262,5
Какао	200	95	Кисель из концентрата	200	76
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО

О. В. Подкопаева

Утверждаю

ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ) получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 10-13 марта 2026г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход		Выход		Наименование блюд и изделий	Выход		Выход	
	1-4кл.	ккал	5-11кл.	ккал		1-4кл.	ккал	5-11кл.	ккал
Вторник					Вторник				
Завтрак					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	425,0
Овощи тушёные	40	48,6	100	80,3	Огурец в нарезку	50	4,8	100	5,2
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	Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76	280	380,7
Рис отварной	150	241	180	241	Морковь тушёная	60	58,4	100	68,6
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	299,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5					
Стоимость рациона: 177					Стоимость рациона: 177				
Среда					Среда				
Завтрак					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	285
Чай с сахаром	200	35	200	35	Какао на молоко	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	217,1
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	136,3
Котлета мясная домашняя	90	202	100	208	Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361,1
Картофельное пюре с маслом	150	148	180	174,6	Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,2
Овощи тушёные	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: 177					Стоимость рациона: 177				
Четверг					Четверг				
Завтрак					Завтрак				
Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,4	Пельмени (п/ф) отварные	200	360,76	230	360,7
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	228	Икра из кабачков	50	81,72	50	81,7
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	134,1
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1	Гороховое пюре	150	241,6	180	242,2
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	139,0
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 177					Стоимость рациона: 177				
Пятница					Пятница				
Завтрак					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	375,3
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	221,1
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Каша гречневая с маслом	150	240	180	262,2
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	Овощи тушеные	60	48,6	100	80,3
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



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

Утверждаю
 ИП Козырева Е. В.



МЕНЮ

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
 получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 10-13 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
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	Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76	280	380,7
Рис отварной	150	241	180	241	Морковь тушёная	60	58,4	100	68,6
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	299,5
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	136,3
Котлета мясная «Домашняя»	90	202	100	208	Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361,7
Картофельное пюре с маслом	150	148	180	174,6	Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1
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	299,5
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	133,3
Плов с мясом	250	405,6	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	90	112	100	134,4
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1	Гороховое пюре	150	241,6	180	242,2
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	139,03
					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	156,6
Биточки рыбные	90	202	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,7
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Каша гречневая с маслом	150	240	180	262,2
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2	Овощи тушеные	60	48,6	100	80,3
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 _____



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

Утверждаю
 ИП Козырева Е. В.



МЕНЮ

Меню по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
 получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 10-13 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
	5-11кл.			5-11кл.	
Вторник			Вторник		
Обед:			Обед:		
Рыба, припущенная с овощами	120	149,3	Пельмени (п/ф) отварные	280	380,7
Рис отварной	180	241	Морковь тушёная	100	68,6
Огурец в нарезку	100	5,2	Компот из св. яблок	200	124
Сок фруктовый	200	138	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5			
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона: 105		
Среда			Среда		
Обед:			Обед:		
Котлета мясная «Домашняя»	100	208	Жаркое по-домашнему	280	361,2
Картофельное пюре с маслом	180	174,6	Гарнир «Ассорти»	100	105,1
Овощи тушённые	100	80,3	Компот из ягод	200	142
Компот из ягод	200	142	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	40/70	299,5			
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Четверг			Четверг		
Обед:			Обед:		
Плов с мясом	280	415,6	Рыба, запечённая с овощами	100	134,5
Гарнир «Ассорти»	100	105,1	Гороховое пюре	180	242,8
Компот из св. фруктов	200	139,03	Огурец в нарезку	100	5,2
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшен.	40/70	299,5	Компот из св. фруктов	200	139,03
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
Пятница			Пятница		
Обед:			Обед:		
Биточки рыбные	120	239,3	Тефтели мясные в соусе	100	221,4
Картофель отварной с маслом	180	231	Каша гречневая с маслом	180	262,5
Огурец в нарезку	100	5,2	Овощи тушеные	100	80,3
Компот из ягод	200	142	Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____

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 10-13 марта 2026г.

Вариант 2

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
Вторник					
Омлет натуральный с маслом	200	322,1	Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76
Огурец в нарезку	40	3,8	Морковь тушёная	60	68,6
Чай с лимоном	200	119	Компот из св. яблок	200	124
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Среда					
Запеканка творожная с соусом мол.	180/50	360	Жаркое по-домашнему	250	322,5
Чай с сахаром	200	35	Овощи тушёные	60	48,6
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Компот из ягод	180	142
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Четверг					
Плов с мясом	250	405,6	Рыба, запечённая с овощами	90	112
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	Гороховое пюре	150	241,6
Компот из св. фруктов	200	139,03	Огурец в нарезку	60	4,8
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Компот из св. фруктов	200	139,03
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					
Пятница					
Биточки рыбные	90	202	Тефтели мясные в соусе	90	208,6
Картофель отварной с маслом	150	201	Каша гречневая с маслом	150	240
Огурец в нарезку	60	4,8	Овощи тушеные	60	48,6
Компот из ягод	200	142	Кисель 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
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 105,00					

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____