

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 16-20 марта 2026г.  
 Вариант 1

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	Кукуруза консервированная	60	78
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
Огурец 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
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	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

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 16-20 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
<b>Понедельник</b>	<b>5-11кл.</b>		<b>Понедельник</b>	<b>5-11кл.</b>	
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Тефтели мясные к/м в соусе	100	221,4	Котлеты мясные	100	216
Рис припущенный	180	250	Макаронные изд. отварные с маслом	180	228
Огурец в нарезку	100	5,8	Огурец в нарезку	100	5,8
Компот из смеси сухофруктов	200	110	Компот из смеси сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
<b>Вторник</b>			<b>Вторник</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Котлеты рыбные «Любительская»	100	215,6	Тефтели мясные в соусе	100	221,4
Картофель отварной с маслом	180	231	Гороховое пюре	180	242,8
Овощи тушеные	100	36,8	Овощи тушёные	100	80,3
Компот из ягод	200	142	Компот из ягод	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона: 105		
<b>Среда</b>			<b>Среда</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Голубцы « Любительские»	120	216,3	Плов с мясом птицы	280	406,6
Макаронные изделия отварные	180	225,8	Морская капуста тушёная	100	90
Сок	200	138	Компот из изюма	200	140,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
<b>Четверг</b>			<b>Четверг</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Жаркое по-домашнему	280	430	Биточки мясные	100	228
Гарнир «Ассорти»	100	105,1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	262,5
Кисель из ягод	200	76	Свекла тушёная с сыром	100	59,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5
Стоимость рациона:105			Стоимость рациона:105		
<b>Пятница</b>			<b>Пятница</b>		
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
Шницель мясной рубленый	100	201,3	Рыба тушёная с овощами	100	191,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	262,5	Картофельное пюре	180	219
Цветная капуста тушённая с овощами	100	81	Огурец в нарезку	100	5,8
Компот из яблок	200	124	Компот из смеси сухофруктов , шиповник	200	126
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	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 обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)  
 получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 16-20 марта 2026г.

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.	
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
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 пшеничный	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				
<b>Вторник</b>					<b>Вторник</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	106	Рассольник «Ленинградский», сметана	200	106	250	106
Котлеты рыбные «Любительская»	90	205,6	100	215,6	Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,6
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Гороховое пюре	150	241,6	180	242,6
Овощи тушеные	60	34,8	100	36,8	Овощи тушёные	60	48,6	100	80,6
Компот из ягод	200	142	200	142	Компот из ягод б/з	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: 105					Стоимость рациона: 105				
<b>Среда</b>					<b>Среда</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
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
Сок	180	138	200	138	Компот из изюма	180	130,5	200	140,5
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: 105					Стоимость рациона: 105				
<b>Четверг</b>					<b>Четверг</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
Суп картофельный 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
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1	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 пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Напиток лимонный	200	93	200	93
Стоимость рациона: 105					Стоимость рациона: 105				
<b>Пятница</b>					<b>Пятница</b>				
<b>Обед:</b>					<b>Обед:</b>				
Борщ с картофелем, капуста, сметана	200	126,3	250	135,8	Борщ с картофелем, капуста, сметана	200	138,5	250	143,8
Шницель мясной рубленый	90	199,3	100	201,3	Рыба тушёная с овощами	90	159	100	191,3
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 пшеничный	28/52	211,8	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 105					Стоимость рациона: 105				

Бухгалтер \_\_\_\_\_

Повар-бригадир \_\_\_\_\_

**МЕНЮ**

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

получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 16-20 марта 2026г.

Вариант 1

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 кабачковая		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,
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.		20/35	122	30/50	217,1	Молоко		200	112		
Молоко		200	112								
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
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					
<b>Вторник</b>						<b>Вторник</b>					
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,
Фрукт		100	95	100	95	Фрукт		100	95	100	95
Молоко		200	112			Молоко		200	112		
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
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,
Картофель отварной с маслом		150	201	180	231	Гороховое пюре		150	241,6	180	242,
Овощи тушённые		60	34,8	100	36,8	Овощи тушённые		60	48,6	100	80,
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,
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177					
<b>Среда</b>						<b>Среда</b>					
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,
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,
Молоко		200	112			Кондитерское изделие		30	103	30	10,
						Молоко		200	112		
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
Уха рыбацкая		200	118,9	250	148,6	Уха рыбацкая		200	118,9	250	148,
Голубцы « Любительские»		100	206,3	120	216,3	Глов с мясом птицы		250	390,6	280	406,
Макаронные изделия отварные		150	202,8	180	225,8	Морская капуста тушёная		60	54	100	90
Сок		180	138	200	138	Компот из изюма		180	130,5	200	140,
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,
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177					
<b>Четверг</b>						<b>Четверг</b>					
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	Макароны отварные с маслом		150	202,8	180	228
Огурец в нарезку		30	3,8	40	5,07	Гарнир «Ассорти»		30	31,53	60	63,0
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,
Молоко		200	112			Молоко		200	112		
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
Суп с клёцками		200	146,7	250	146,7	Суп картофельный с клёцками		200	146,7	250	146,
Жаркое по-домашнему		250	384	280	430	Биточки мясные		90	218	100	228
Гарнир «Ассорти»		60	63,06	100	105,1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	240	180	262,
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,
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177					
<b>Пятница</b>						<b>Пятница</b>					
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,
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,
Молоко		200	112			Молоко		200	112		
<b>Обед:</b>						<b>Обед:</b>					
Борщ с картофелем, капуста, сметана		200	126,3	250	135,8	Борщ с картофелем, капуста, сметана		200	138,5	250	143,
Шницель мясной рубленый		90	199,3	100	201,3	Рыба тушёная с овощами		90	159	120	191,
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,
Стоимость рациона: 177						Стоимость рациона: 177					

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) по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 16-20 марта 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
<b>Понедельник</b>					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Макаронные изделия с сыром	200	341	Каша молочная рисовая	230	240
Икра из кабачков	40	24,3	Какао на молоке	200	95
Чай с сахаром, шиповником	200	51	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>Вторник</b>					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Каша молочная овсяная с маслом	150	191,6	Вареники с карт.,(п/ф) от., с маслом	150	245
Кофейный напиток	200	119	Чай с лимоном, сахаром или мёдом	200	53
Хлеб пшенично-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
<b>Итого:</b>			<b>Итого:</b>		
Стоимость рациона: 105,00					
<b>Среда</b>					
Масло сливочное (порционно)	10	77	Масло сливочное (порционно)	10	77
Запекан. рис. с твор. соус мол. или мёдом	180/50	288	Омлет натуральный	165	322,1
Какао на молоке	200	95	Кукуруза консервированная	40	52
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Чай с сахаром	200	35
Кондитерское изделие	20	95,8	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
			Кондитерское изделие	30	103
Молоко	200	112	Молоко	200	112
<b>Итого:</b>			<b>Итого:</b>		
Стоимость рациона: 105,00					
<b>Четверг</b>					
Тефтели рыбные с соусом	90	179,5	Котлеты мясные запечённые	90	198
Гороховое пюре	150	241,6	Макароны отварные с маслом	150	202,8
Огурец в нарезку	30	3,8	Гарнир «Ассорти»	30	31,53
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Чай с сахаром или мёдом	200	51
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>Пятница</b>					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Вареники с карт. (п/ф)отвар. с маслом	230	318	Каша молочная «Дружба» с маслом	230	238
Чай фруктовый	200	51	Кофейный напиток	200	119
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					

Бухгалтер

Повар-бригадир