

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 12-16 октября 2026г.
 Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
12 октября Понедельник					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Каша молочная гречневая с маслом	160	240	Макароны отв. с овощами	160	267
Чай с сахаром	200	35	Чай с сахаром	200	35
Хлеб пшен.-ржаной/Хлеб пшеничный	20/35	122	Хлеб пшен.-ржаной/Батон	20/30	115,7
Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
13 октября 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: 126,00					
14 октября 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: 126,00					
15 октября 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: 126,00					
16 октября Пятница					
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/8	117
Каша пшеничная 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: 126,00					

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)

Вариант 1: получателей двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 12-16 октября 2026г.

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник 12 окт. Завтрак	1-4кл.		5-11кл.		Понедельник Завтрак	1-4кл.		5-11кл.	
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	20/35	122	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	212,3
Макарон. изд. отварные с маслом	150	202,8	180	228	Капуста тушеная	150	143	180	161,7
Икра кабачковая	60	81,72	100	92	Смесь мексиканская с тушен. овощами	60	75,8	100	85,8
Компот из сухофруктов	200	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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				
Вторник 13 окт. 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
Овощи тушеные	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 тушеная	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	200	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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				
Среда 14 окт. 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	285
Чай с сахаром	200	35	200	35	Какао на молоке	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	361,7
Картофельное пюре с маслом	150	148	180	174,6	Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1
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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				
Четверг 15 окт. Завтрак					Четверг 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
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1	Гороховое пюре	150	241,6	180	242
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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				
Пятница 16 окт. Завтрак					Пятница Завтрак				
Сыр твердый, 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
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
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231	Каша гречневая с маслом	150	240	180	262
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: 213,00					Стоимость рациона: 213,00				

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 12-16 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник 12 октября	5-11кл.		Понедельник	5-11кл.	
Обед:			Обед:		
Котлеты мясные	100	216	Тефтели рыбные	120	212,3
Макарон. изд. отварные с маслом	180	228	Капуста тушеная	180	161,7
Икра кабачковая	100	92	Смесь мексиканская с тушен. овощами	100	85,8
Компот из сухофруктов	200	110	Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Вторник 13 октября			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:126,00			Стоимость рациона: 126,00		
Среда 14 октября			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 тушёные	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:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Четверг 15 октября			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:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Пятница 16 октября			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:126,00			Стоимость рациона:126,00		

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 12-16 окт. 2026г.
Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
12 октября Понедельник					
Котлеты мясные	90	208	Тефтели рыбные	90	179,5
Макарон. изд. отварные с маслом	150	202,8	Капуста тушеная	150	143
Икра кабачковая	60	81,72	Смесь мексиканская с тушен. овощ.	60	75,8
Компот из сухофруктов	200	110	Компот из сухофруктов	200	110
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: 126,00					
13 октября Вторник					
Омлет натуральный с маслом	200	322,1	Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76
Огурец в нарезку	40	3,8	Морковь тушеная	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: 126,00					
14 октября Среда					
Запеканка творожная с соусом мол.	180/50	360	Жаркое по-домашнему	250	322,5
Чай с сахаром	200	35	Овощи тушеные	60	48,6
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122	Компот из ягод	200	142
			Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	20/35	122
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
15 октября Четверг					
Плов с мясом	250	405,6	Рыба, запеченная 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: 126,00					
16 октября 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: 126,00					

Бухгалтер

Повар-бригадир



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 12-16 октября 2026г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник 12 октября	1-4кл.		5-11кл.	
Обед:				
Суп картофельный с рисом	200	106	250	116
Котлеты мясные	90	208	100	216
Макаронные изд. отварные с маслом	150	202,8	180	228
Икра кабачковая	60	81,72	100	92
Компот из сухофруктов	200	110	200	110
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00				
Вторник 13 октября				
Обед:				
Суп картофельный с горохом	200	114,8	250	125,7
Рыба, припущенная с овощами	90	112	120	149,3
Рис отварной	150	241	180	241
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
Сок фруктовый	200	138	200	138
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00				
Среда 14 октября				
Обед:				
Щи с картофелем, капустой, сметана	200	126,3	250	136,3
Котлета мясная «Домашняя»	90	202	100	208
Картофельное пюре с маслом	150	148	180	174,6
Овощи тушёные	60	48,6	100	80,3
Компот из ягод	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00				
Четверг 15 октября				
Обед:				
Свекольник со сметаной	200	106,7	250	133,3
Плов с мясом	250	405,6	280	415,6
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1
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:126,00				
Пятница 16 октября				
Обед:				
Суп картофельный с макарон. изделиями	200	136,4	250	156,6
Биточки рыбные	90	202	120	239,3
Картофель отварной с маслом	150	201	180	231
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
Компот из ягод	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00				

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник	1-4 кл.		5-11кл.	
Обед:				
Суп картофельный с рисом	200	106	250	116
Тефтели рыбные	90	179,5	120	212,3
Капуста тушеная	150	143	180	161,7
Смесь мексиканская с тушен. овощами	60	75,8	100	85,8
Компот из сухофруктов	200	110	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00				
Вторник				
Обед:				
Суп картофельный с горохом	200	114,8	250	125,7
Пельмени (п/ф) отварные	250	360,76	280	380,7
Морковь тушёная	60	58,4	100	68,6
Компот из св. яблок	200	124	200	124
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона: 126,00				
Среда				
Обед:				
Щи с картофелем св., капустой, сметана	200	126,3	250	136,3
Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361,2
Гарнир «Ассорти»	60	63,06	100	105,1
Компот из ягод	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00				
Четверг				
Обед:				
Свекольник со сметаной	200	106,7	250	133,3
Рыба, запечённая с овощами	90	112	100	134,2
Гороховое пюре	150	241,6	180	242,2
Огурец в нарезку	60	4,8	100	5,2
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:126,00				
Пятница				
Обед:				
Суп картофельный с макаронными изд.	200	136,4	250	156,6
Тефтели мясные в соусе	90	208,6	100	221,2
Каша гречневая с маслом	150	240	180	262,2
Овощи тушёные	60	48,6	100	80,3
Компот из ягод	200	142	200	142
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	28/52	211,8	40/70	299,5
Стоимость рациона:126,00				

Бухгалтер

Повар-бригадир