

МЕНЮ

Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы
получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 19-23 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий				Наименование блюд и изделий			
Понедельник	19 окт.	Завтрак	Выход ккал	Понедельник	Завтрак	Выход ккал	Понедельник
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/10	111	15/10	Сыр, масло сливочное (порционно)	10/10	111	Сыр, масло сливочное (порционно)
Какао с молоком	200	85	200	Макаронные изделия отварные с сыром	160	276,8	Макаронные изделия отварные с сыром
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132	24/40	Икра кабачковая	30	49	Икра кабачковая
Фрукт	100	95	100	Чай с сахаром	200	35	Чай с сахаром
Молоко	200	112		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
				Фрукт	100	95	Фрукт
				Молоко	200	112	Молоко
Обед:				Обед:			
Суп гороховый	200	161	250	Суп гороховый	200	161	Суп гороховый
Котлета рыбная «Любительская»	120	269,7	120	Плов с мясом	250	353	Плов с мясом
Овощное рагу	150	165	180	Огурец в нарезку	60	7,6	Огурец в нарезку
Кисель из ягод	200	118	200	Напиток из шиповника	200	95	Напиток из шиповника
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен	24/45	198,1	36/60	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Стоимость рациона: 213,00				Стоимость рациона: 213,00			Стоимость рациона: 213,00
Вторник	20 окт.	Завтрак		Вторник	Завтрак		Вторник
Омлет натуральный с маслом	200	317,3	250	Масло сливочное	10	77	Масло сливочное
Зелёный горошек (консер.) тем. обр.	60	34,8	60	Какао с молоком	200	85	Какао с молоком
Компот из с/фр. в горячем виде	200	110	200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132	24/40	Кисломолочный продукт (Снежок)	200	112	Кисломолочный продукт (Снежок)
Кисломолочный продукт (Снежок)	200	112					
Обед:				Обед:			
Щи с картоф., св. капустой, сметана	200	75	250	Щи с картоф., св. капустой, сметана	200	75	Щи с картоф., св. капустой, сметана
Кнели куриные	90	214,2	100	Пельмени мясные отварные с маслом	250	360,7	Пельмени мясные отварные с маслом
Макаронные изделия с маслом	150	202,8	180	Морковь тушеная	60	58,6	Морковь тушеная
Компот из ягод	200	138	200	Компот из ягод	200	138	Компот из ягод
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	36/60	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Стоимость рациона: 213,00				Стоимость рациона: 213,00			Стоимость рациона: 213,00
Среда	21 окт.	Завтрак		Среда	Завтрак		Среда
Пельмени отварные с маслом	200	360,7	230	Запеканка творожная с рисом, соус молоч..	260	402	Запеканка творожная с рисом, соус молоч..
Икра из кабачков (термообработка)	60	96	80	Чай сахаром	200	35	Чай сахаром
Чай с сахаром, лимоном	200	53	200	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132	24/40	Молоко	200	112	Молоко
Молоко	200	112					
Обед:				Обед:			
Рассольник «Ленинградский» со смет.	200	96	250	Рассольник «Ленинградский» со смет.	200	96	Рассольник «Ленинградский» со смет.
Овощное рагу с птицей	250	368,7	250	Биточки мясные	90	128	Биточки мясные
Кисель с ягодой	200	108	200	Какао с молоком	200	85	Какао с молоком
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	24/45	198,1	36/60	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Кондитерское изделие	15	61	15	Кондитерское изделие	15	61	Кондитерское изделие
Стоимость рациона: 213,00				Стоимость рациона: 213,00			Стоимость рациона: 213,00
Четверг	22 окт.	Завтрак		Четверг	Завтрак		Четверг
Рыба запечённая с овощами	120	167,8	150	Плов с мясом	250	353	Плов с мясом
Картофельное пюре с маслом	150	189,6	180	Огурец в нарезку	60	7,6	Огурец в нарезку
Огурец в нарезку	30	3,8	60	Чай с шиповником	200	95	Чай с шиповником
Чай с шиповником сахаром или мёдом	200	95	200	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	16/30	132	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	Молоко	200	112	Молоко
Молоко	200	112					
Обед:				Обед:			
Борщ с картофелем (свекольник), смет.	200	91	250	Борщ с картофелем (свекольник), сметана	200	91	Борщ с картофелем (свекольник), сметана
Печень по-строгановски	100	233	100	Жаркое с мясом	250	395,8	Жаркое с мясом
Какао с молоком	200	85	200	Компот из ягод	200	138	Компот из ягод
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	36/60	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Стоимость рациона: 213,00				Стоимость рациона: 213,00			Стоимость рациона: 213,00
Пятница	23 окт.	Завтрак		Пятница	Завтрак		Пятница
Тефтели мясные с соусом	90/30	208,6	100/30	Вареники с картофелем	150	259	Вареники с картофелем
Капуста тушёная	150	113,3	150	Икра из кабачков (термообработка)	30	49	Икра из кабачков (термообработка)
Компот из с/фр. в горячем виде	200	110	200	Чай с сахаром, лимоном	200	53	Чай с сахаром, лимоном
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшен.	16/30	132	24/40	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Фрукт	100	95	100	Фрукт	100	95	Фрукт
Молоко	200	112		Молоко	200	112	Молоко
Обед:				Обед:			
Суп с макаронными изделиями	200	109	250	Суп с макаронными изделиями	200	109	Суп с макаронными изделиями
Плов с мясом	250	441,3	250	Тефтели рыбные	90	208,5	Тефтели рыбные
Овощи тушёные	60	58,6	100	Гороховое пюре	150	241,6	Гороховое пюре
Компот из свежих яблок	200	124	200	Огурец консервированный	60	10,4	Огурец консервированный
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	36/60	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.
Стоимость рациона: 213,00				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

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 19-23 окт. 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Питание по типу Завтрака			Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование блюд	Выход	Ккал
19 октября Понедельник					
Котлета рыбная «Любительская»	120	269,7	Плов с мясом	200	353,04
Овощное рагу	150	165	Огурец в нарезку	50	7,6
Кисель с ягодой	200	118	Кисель с ягодой	200	118
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
20 октября Вторник					
Кнели куриные	90	214,2	Пельмени отварные с маслом	200	331,8
Макаронные изделия с маслом	150	202,8	Морковь тушёная	50	58,6
Морковь тушёная	30	58,6	Компот из ягод	200	138
Компот из ягод	200	138	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1			
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
21 октября Среда					
Пельмени отварные с маслом	200	331,8	Биточки мясные с соусом	90	128
Икра из кабачков (термообработка)	50	96	Каша гречневая	150	240
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Чай с сахаром, лимоном	200	53
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
Кондитерское изделие	15	61	Кондитерское изделие	15	61
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
22 октября Четверг					
Рыба запечённая с овощами	100	167,8	Жаркое с мясом	200	316,6
Картофельное пюре с маслом	150	189,6	Огурец в нарезку	50	7,6
Огурец в нарезку	50	7,6	Напиток из шиповника	200	95
Напиток из шиповника	200	95	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1			
Молоко	200	112	Молоко	200	112
Итого:			Итого:		
Стоимость рациона: 126,00					
23 октября Пятница					
Тефтели мясные с соусом	100/30	225,9	Вареники с картофелем	200	310,8
Капуста тушёная	150	113,3	Икра из кабачков (термообработка)	50	49
Компот из с/сф. в горячем виде	200	110	Чай с сахаром, лимоном	200	53
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
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 по типу завтраков для учащихся льготных категорий 5-11 классы
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 19-23 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник 19 октября	5-11кл.		Понедельник 5-11кл.		
Обед:			Обед:		
Котлета рыбная «Любительская»	120	269,7	Плов с мясом	250	441,3
Овощное рагу	180	172	Огурец в нарезку	60	7,6
Кисель с ягодой	200	118	Кисель с ягодой	200	118
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Вторник 20 октября			Вторник		
Обед:			Обед:		
Кнели куриные	100	238	Пельмени отварные с маслом	250	414,8
Макаронные изделия с маслом	150	202,8	Морковь тушёная	50	58,6
Морковь тушёная	50	58,6	Компот из ягод	200	138
Компот из ягод	200	138	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1			
Стоимость рациона:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Среда 21 октября			Среда		
Обед:			Обед:		
Пельмени отварные с маслом	250	414,8	Биточки мясные с соусом	100/30	228
Икра из кабачков (термообработка)	50	49	Каша гречневая	150	240
Чай с сахаром, лимоном	200	53	Чай с сахаром, лимоном	200	53
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Кондитерское изделие	15	61	Кондитерское изделие	15	61
Стоимость рациона:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Четверг 22 октября			Четверг		
Обед:			Обед:		
Рыба запечённая с овощами	100	167,8	Жаркое с мясом	250	395,8
Картофельное пюре с маслом	150	189,6	Огурец в нарезку	50	7,6
Огурец в нарезку	50	7,6	Напиток из шиповника	200	95
Напиток из шиповника	200	95	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1			
Стоимость рациона:126,00			Стоимость рациона:126,00		
Пятница 23 октября			Пятница		
Обед:			Обед:		
Тефтели мясные с соусом	100/30	225,9	Вареники с картофелем	250	310,8
Капуста тушёная	150	113,3	Икра из кабачков (термообработка)	50	49
Компот из с/фр. в горячем виде	200	110	Чай с сахаром, лимоном	200	53
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1	Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Фрукт	100	95	Фрукт	100	95
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

Меню обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (СВО)
получающих питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 19-23 октября 2026г.

Вариант 1

Вариант 2

Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал	Наименование блюд и изделий		Выход	ккал	Выход	ккал
Понедельник 19 октября		1-4кл.		5-11кл.		Понедельник		1-4 кл.		5-11кл.	
Обед:						Обед:					
Суп гороховый		200	161	250	201	Суп гороховый		200	161	250	201
Котлета рыбная «Любительская»		120	269,7	120	269,7	Плов с мясом		250	441,3	250	441,3
Овощное рагу		150	165	180	172	Огурец в нарезку		60	7,6	60	7,6
Кисель из ягод		200	118	200	118	Кисель из ягод		200	118	200	118
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279	Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона: 126,00						Стоимость рациона: 126,00					
Вторник 20 октября						Вторник					
Обед:						Обед:					
Щи с картоф., св. капустой, сметана		200	75	250	93	Щи с картоф., св. капустой, сметана		200	75	250	93
Кнели куриные		90	214,2	100	238	Пельмени мясные отварные с маслом		250	414,8	250	414,8
Макаронные изделия с маслом		150	202,8	180	242	Морковь тушёная		60	58,6	60	58,6
Компот из ягод		200	138	200	138	Компот из ягод		200	138	200	138
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279	Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона: 126,00						Стоимость рациона: 126,00					
Среда 21 октября						Среда					
Обед:						Обед:					
Рассольник «Ленинградский», сметана		200	96	250	135,4	Рассольник «Ленинградский», сметана		200	96	250	135,4
Пельмени отварные с маслом		250	414,8	250	414,8	Биточки мясные		90	128	100	228
Икра из кабачков (термообработка)		60	96	80	128	Каша гречневая		150	240	180	262,5
Чай с сахаром, лимоном		200	53	200	53	Чай с сахаром, лимоном		200	53	200	53
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279	Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279
Кондитерское изделие		15	61	15	61	Кондитерское изделие		15	61	15	61
Стоимость рациона: 126,00						Стоимость рациона: 126,00					
Четверг 22 октября						Четверг					
Обед:						Обед:					
Борщ с картофелем (свекольник), смет.		200	91	250	113	Борщ с картофелем (свекольник), смет.		200	91	250	113
Рыба запечённая с овощами		120	167,8	150	209,7	Жаркое с мясом		250	395,8	250	395,8
Картофельное пюре с маслом		150	189,6	180	227,5	Огурец в нарезку		30	3,8	60	7,6
Огурец в нарезку		30	3,8	60	7,6	Напиток из шиповника		200	95	200	95
Напиток из шиповника		200	95	200	95	Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279						
Стоимость рациона: 126,00						Стоимость рациона: 126,00					
Пятница 23 октября						Пятница					
Обед:						Обед:					
Суп с макаронными изделиями		200	109	250	136	Суп с макаронными изделиями		200	109	250	136
Тефтели мясные с соусом		90/30	208,6	100/30	225,9	Тефтели рыбные		90	208,5	100	231,7
Капуста тушёная		150	113,3	150	113,3	Гороховое пюре		150	241,6	180	261,6
Компот из с/фр. в горячем виде		200	110	200	110	Икра из кабачков (термообработка)		30	49	60	98
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279	Чай с сахаром, лимоном		200	53	200	53
Фрукт		100	95	100	95	Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный		24/45	198,1	36/60	279
						Фрукт		100	95	100	95
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) по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 19-23 октября 2026г.
1 вариант

Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал
19 октября Понедельник		
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/10	111
Каша манная молочная жидкая	160	197,6
Какао с молоком	200	85
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	16/30	132
Фрукт	100	95
Итого выход	526	620,6
Дополнительное питание:		
Молоко	200	112
Стоимость рациона: 126,00		
20 октября Вторник		
Омлет натуральный с маслом	200	317,3
Зелёный горошек (консервированный) тер. обр.	60	34,8
Компот из с/фр. в горячем виде	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	16/30	132
Итого выход	506	594,1
Дополнительное питание:		
Кисломолочный продукт (Снежок)	200	112
Стоимость рациона: 126,00		
21 октября Среда		
Пельмени отварные с маслом	200	360,7
Икра из кабачков (термообработка)	60	96
Чай с сахаром, лимоном	200	53
Хлеб пшенично-ржаной /Хлеб пшеничный	16/30	132
Итого выход	506	641,7
Дополнительное питание:		
Молоко	200	112
Стоимость рациона: 126,00		
22 октября Четверг		
Рыба запечённая с овощами	120	167,8
Картофельное пюре с маслом	150	189,6
Огурец в нарезку	30	3,8
Чай с шиповником сахаром или мёдом	200	95
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	16/30	132
Итого выход	546	588,2
Дополнительное питание:		
Молоко	200	112
Стоимость рациона: 126,00		
23 октября Пятница		
Тефтели мясные с соусом	90/30	208,6
Капуста тушёная	150	113,3
Компот из с/фр. в горячем виде	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшеничный	16/30	132
Фрукт	100	95
Итого выход	616	658,9
Дополнительное питание:		
Молоко	200	112
Стоимость рациона: 126,00		

Бухгалтер _____

Повар-бригадир _____