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,
получающих двухразовое питание по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 9-13 ноября 2026г.

Вариант 1					*Вариант 2*				
Наименование блюд и изделий	**Выход**	**ккал**	**Выход**	**ккал**	**Наименование блюд изделий**	**Выход**	**ккал**	**Выход**	**ккал**
Понедельник *9 нояб.* **Завтрак**	**1-4кл.**		**5-11кл.**		**Понедельник Завтрак**	**1-4кл**		**5-11кл**	
Масло сливочное (порционно)	10	77	10	77	Масло сливочное (порционно)	10	77	10	77
Макаронные изд. отварные с сыром	150	276,8	200	346	Каша пшённая молочная	150	228,6	180	274,3
Чай с сахаром	200	35	200	35	Какао с молоком	200	85	200	85
Икра из кабачков (термообработка)	30	49	80	98	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4	Фрукт	100	95	100	95
Фрукт	100	95	100	95					
Молоко питьевое на разлив	200	112			Молоко питьевое на разлив	200	112		
Обед:					**Обед:**				
Рассольник по-домашнему, сметана	200	113	250	141,2	Рассольник по-домашнему, сметана	200	113	250	141,2
Рыба запечённая с морковью	150	276	150	276	Тефтели мясные с соусом	90/30	208,6	100/30	225,9
Картофельное пюре	150	148	180	227,5	Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	243,3
Огурец в нарезку	30	3,8	60	7,6	Икра из кабачков (термообработка)	50	98	50	98
Сок фруктовый	200	100	200	100	Компот из ягод	200	138	200	138
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона: **213,00**					Стоимость рациона: **213,00**				
Вторник *10 нояб.* **Завтрак**					**Вторник Завтрак**				
Запеканка творож. соус смет. или мёдом	150/30	328,5	200/50	456,2	Вареники отварные с картофелем	150	260,5	180	310,8
Чай с сахаром, шиповником	200	51	200	51	Икра из кабачков (термообработка)	30	49	50	98
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4	Чай с сахаром, шиповником	200	51	200	51
Фрукт	100	95	100	95	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4
					Фрукт	100	95	100	95
Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	112			Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	112		
Обед:					**Обед:**				
Суп с клёцками	200	102	250	127,5	Суп с клёцками	200	102	250	142,5
Гуляш	100	240,8	100	240,8	Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361,2
Рис припущенный	150	241	180	289	Брокколи тушеная с овощами	50	58,6	50	58,6
Брокколи тушеная с овощами	50	58,6	50	58,6	Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111
Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279					
Стоимость рациона: **213,00**					Стоимость рациона: **213,00**				
Среда *11 нояб.* **Завтрак**					**Среда Завтрак**				
Рагу с птицей	250	310,8	280	346	Плов с мясом	200	353,04	250	441,7
Зелёный горошек терм., обработка	30	34,8	60	48	Огурец в нарезку	60	7,6	60	7,6
Компот из с/фр. в горячем виде	200	110	200	110	Компот из с/фр. в горячем виде	200	110	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4
Молоко питьевое на разлив	200	112			Молоко питьевое на разлив	200	112		
Обед:					**Обед:**				
Суп с гречкой с фрикадельками	200	124,1	250	155,1	Суп с гречкой с фрикадельками	200	124,1	250	155,1
Котлеты рыбные	90	249,7	100	277,4	Биточки мясные с соусом	90/30	128	100/30	228,6
Капуста тушёная	150	113,3	180	135,9	Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	243,3
Компот из смородины	200	142	200	142	Свекла тушёная	50	58,6	50	58,6
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279	Компот из смородины	200	142	200	142
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**213,00**					Стоимость рациона: **213,00**				
Четверг *12 нояб.* **Завтрак**					**Четверг Завтрак**				
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/10	111	15/10	138,7	Омлет натуральный с маслом	200	317,3	250	396,2
Каша молочная овсяная жидкая	220	191,6	250	217,7	Зелёный горошек (консер.) тем. обр.	50	48	50	48
Кофейный напиток	200	109	200	109	Чай с сахаром	200	35	200	35
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4
Кондитерское изделие	20	79	20	79	Кондитерское изделие	20	79	20	79
Молоко питьевое на разлив	200	112			Молоко питьевое на разлив	200	112		
Обед:					**Обед:**				
Борщ с картофелем, капустой со смет.	200	126,3	250	157,8	Борщ с картофелем, капустой со смет.	200	126,3	250	157,8
Пельмени отварные с маслом	250	390,7	250	390,7	Рыба запечённая с овощами	120	167,8	120	167,8
Морковь тушёная	60	58,6	60	58,6	Рис припущенный	150	241	180	28
Компот из изюма	200	110	200	110	Морковь тушёная	50	58,6	50	58,6
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279	Компот из изюма	200	110	200	11
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	27
Стоимость рациона: **213,00**					Стоимость рациона: **213,00**				
Пятница *13 нояб.* **Завтрак**					**Пятница Завтрак**				
Суфле из печени с соусом	95	209,8	95	209,8	Пельмени отварные	200	360,7	230	414
Картофельное пюре с маслом	150	189,6	150	189,6	Икра из кабачков (термообработка)	60	98	80	12
Огурец в нарезку	30	3,8	60	7,6	Чай с сахаром, лимоном	200	53	200	5
Кисель с ягодой	200	118	200	118	Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	18
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132	24/40	186,4	Молоко питьевое на разлив	200	112		
Молоко питьевое на разлив	200	112							
Обед:					**Обед:**				
Суп рыбный	200	118,9	250	163,6	Суп рыбный	200	118,9	250	14
Голубцы «Любительские»	240	332	240	332	Котлета домашняя мясная	90	199,2	100	22
Сок яблочный	200	100	200	100	Каша ячневая	150	179,1	180	2
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	279	Овощи тушёные	50	58,6	50	5
Кондитерское изделие	20	79	20	79	Компот из сухофруктов	200	110	200	1
					Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	24/45	198,1	36/60	2
					Кондитерское изделие	20	79	20	7
Стоимость рациона: **213,00**					Стоимость рациона: **213,00**				

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 9-13 ноября 2026г.

Вариант 1

Питание по типу Завтрака				Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал		**Наименование блюд**	Выход	Ккал
9 ноября Понедельник						
Масло сливочное (порционно)	10	77		Масло сливочное (порционно)	10	77
Макаронные изд. отварные с сыром	160	276,8		Каша пшённая молочная	150	228,6
Чай с сахаром	200	35		Какао с молоком	200	85
Икра из кабачков (термообработка)	30	49		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132		Фрукт	100	95
Фрукт	100	95				
Итого выход	**546**	**664,8**		**Итого выход**	**506**	**617,6**
Дополнительное питание:						
				Дополнительное питание:		
Молоко	200	112		Молоко	200	112
Стоимость рациона: **126,00**						
10 ноября Вторник						
Запеканка творож. соус смет. или мёд	150/30	328,5		Вареники отварные с картофелем	150	260,5
Чай с сахаром, шиповником	200	51		Икра из кабачков (термообработка)	30	49
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132		Чай с сахаром, шиповником	200	51
Фрукт	100	95		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132
				Фрукт	100	95
Итого выход	**526**	**606,5**		**Итого выход**	**526**	**587,5**
Дополнительное питание:				**Дополнительное питание:**		
Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	112		Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	112
Стоимость рациона: **126,00**						
11 ноября Среда						
Рагу с птицей	250	310,8		Плов с мясом	200	353,04
Зелёный горошек терм., обработка	30	34,8		Огурец в нарезку	60	7,6
Компот из с/фр. в горячем виде	200	110		Компот из с/фр. в горячем виде	200	110
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132
Итого выход	**526**	**587,6**		**Итого выход**	**506**	**602,6**
Дополнительное питание:				**Дополнительное питание:**		
Молоко	200	112		Молоко	200	112
Стоимость рациона: **126,00**						
12 ноября Четверг						
Сыр, масло сливочное (порционно)	10/10	111		Омлет натуральный с маслом	200	317,3
Каша молочная овсяная жидкая	220	191,6		Зелёный горошек (консер.) тем. обр.	50	48
Кофейный напиток	200	109		Чай с сахаром	200	35
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132
Кондитерское изделие	20	64		Кондитерское изделие	20	64
Итого выход	**506**	**607,6**		**Итого выход**	**516**	**596,3**
Дополнительное питание:				**Дополнительное питание:**		
Молоко	200	112		Молоко	200	112
Стоимость рациона: **126,00**						
13 ноября Пятница						
Суфле из печени с соусом	90	209,8		Пельмени отварные	200	360,7
Картофельное пюре с маслом	150	189,6		Икра из кабачков (термообработка)	60	98
Огурец в нарезку	30	3,8		Чай с сахаром, лимоном	200	53
Кисель с ягодой	200	118		Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен.	16/30	132
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшенич.	16/30	132				
Итого выход	**516**	**643,2**		**Итого выход**	**506**	**643,7**
Дополнительное питание:				**Дополнительное питание:**		
Молоко	200	112		Молоко	200	112
Стоимость рациона: **126,00**						

Вариант 2

Бухгалтер

Повар-бригадир

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

Утверждаю:
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ свободной раздачи
обедов по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 9-13 ноября 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
9 ноября Понедельник						
Рассольник по-домашнему	250	60,00	1,7	4,2	18,6	113
Рыба запечённая с морковью	100	120,00	18,6	18,8	20,5	276
Тефтели мясные с соусом	100	100,00	11,8	14,6	11,8	208,6
Колбасные изделия отварные	50	60,00	7,52	10,0	0,64	40,64
Картофельное пюре	150	55,00	3,7	6,3	18,4	148
Макаронные изделия отварные	150	40,00	2,16	2,08	15	109
Сок	200	50,00	0,6	0,4	25,12	100
Компот из ягод	200	40,00	1,04	0,27	27,5	110
Хлеб пшеничный	1 кус.	5,00	2,37	0,3	14,49	70,14
10 ноября Вторник						
Суп картофельный с клёцками	250	60,00	1,6	2,4	15,6	102
Гуляш	50/50	130,00	16,2	19,3	10,5	240,8
Жаркое по-домашнему	250	160,00	11,9	14,06	11,04	322,5
Вареники с картофелем отварные	200	100,00	11,2	15,03	50,28	259
Рис припущенный	150	40,00	4,4	5,3	36	241
Овощи тушёные	100	80,00	0,8	2,6	8,2	58,2
Напиток из плодов шиповника	200	25,00	0,3	0,2	10,2	51
Хлеб пшеничный	1 кус.	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
11 ноября Среда						
Суп картофельный с гречкой	250	60,00	5,5	6,76	20,9	124,1
Котлеты рыбные	100	100,00	14,5	15,9	16,8	249,7
Плов с мясом	250	160,00	18,2	23,3	44,7	441,3
Биточки мясные	100	100,00	11,9	14,06	11,04	215,6
Капуста тушёная	150	65,00	3,25	4,9	14,1	113,3
Макаронные изделия отварные	150	40,00	2,16	2,08	15	109
Свекла тушёная	100	70,00	0,8	2,6	8,2	58,6
Компот из ягод	200	40,00	1,04	0,27	27,5	110
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
12 ноября Четверг						
Борщ с картофелем, капустой со смет.	250	60,00	2,44	8,6	10,9	126,3
Рыба запечённая с овощами	100	120,00	12,7	10,5	15,2	167,8
Пельмени отварные	200	160,00	18,6	17,3	48,4	390,7
Рис припущенный	150	40,00	4,4	5,3	36	241
Морковь тушёная	100	60,00	0,8	2,6	8,2	58,6
Компот из изюма	200	25,00	2,4	0,1	24,4	110
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9
13 ноября Пятница						
Суп рыбный	250	60,00	1,44	8,6	14,3	118,9
Голубцы «Любительские»	100	100,00	20,7	18,2	27,8	332
Котлета мясная домашняя	100	100,00	12,8	13,12	10,59	221,4
Суфле из печени	100	100,00	14,9	11,3	16,8	209,8
Овощи тушёные	100	80,00	0,8	2,6	8,2	58,2
Каша ячневая	150	40,00	4,4	5,3	36	179,1
Кисель с ягодой	200	20,00	0,2	0	30,5	108
Хлеб пшеничный	30	5,00	2,1	0,3	12,42	66,9

Бухгалтер_____

Повар-бригадир_____

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

Утверждаю:
ИП Козырева Е. В.

МЕНЮ свободной раздачи
завтраков по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО на 9-13 ноября 2026г.

Наименование блюд и изделий	выход	цена	Б	Ж	У	Ккал
9 ноября						
Понедельник						
Бутерброд с маслом	15/10	30,00	2,21	8,64	10,64	77
Макаронные изд. отварные с сыром	150	60,00	10,8	13,6	49,02	341
Каша пшённая молочная	200	60,00	6,8	11,3	34,3	228,6
Чай с сахаром	200	10,00	0,1	0,03	9,9	35
Какао с молоком	200	25,00	3,6	2,7	15,8	85
Икра из кабачков (термообработка)	100	65,00	1	1,8	1,63	96
Хлеб	1 кус.	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28
10 ноября						
Вторник						
Запеканка творож. соус смет. или мёдом	100/50	80,00	10,45	11,1	11,1	402
Вареники отварные с картофелем	200	100,00	14,2	18,8	38,9	259
Чай с шиповником сахаром	200	15,00	0,3	0,2	24,1	95
Икра из кабачков (термообработка)	100	65,00	1	1,8	1,63	96
Хлеб	1 кус.	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28
11 ноября						
Среда						
Рагу с птицей	250	160,00	14,8	15,7	44,8	310,8
Плов с мясом	250	160,00	15,75	17,5	50,2	441,3
Компот из с/ф. в горячем виде	200	25,00	1,04	0,27	27,5	110
Хлеб	1 кус.	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28
12 ноября						
Четверг						
Бутерброд с сыром маслом	15/10/8	40,00	7,92	4,21	16,16	111
Каша молочная овсяная жидкая	200	60,00	7	8,2	29,5	191,6
Омлет натуральный с маслом	200	100,00	15,05	19,5	28,6	317,3
Кофейный напиток	200	25,00	2,4	2,4	18,5	109
Чай с сахаром	200	10,00	0,1	0,03	9,9	35
Хлеб	1 кус.	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28
13 ноября						
Пятница						
Суфле из печени с соусом	100	100,00	14,9	11,3	16,8	209,8
Пельмени отварные	200	160,00	14,8	15,7	44,8	360,7
Икра из кабачков (термообработка)	100	65,00	1	1,8	1,63	96
Кисель	200	20,00	0,2	0	22	108
Чай с сахаром, лимоном	200	15,00	0,2	0,04	10,2	53
Хлеб	1 кус.	5,00	2,16	0,390	10,56	56,28

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 9-13 нояб. 2026г.

Вариант 1 *Вариант 2*

Питание по типу Завтрака				Питание по типу Завтрака		
Наименование блюд	Выход	Ккал		**Наименование блюд**	Выход	Ккал
9 ноября Понедельник						
Рыба запечённая с морковью	100	276		Тефтели мясные с соусом	90	208,6
Картофельное пюре	150	148		Макаронные изделия отварные	150	202,8
Компот из ягод	200	138		Икра из кабачков (термообработка)	30	98
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1		Компот из ягод	200	138
				Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
Молоко	200	112		Молоко	200	112
Итого:				**Итого:**		
Стоимость рациона: **126,00**						
10 ноября Вторник						
Гуляш	100	240,8		Жаркое по-домашнему	200	322,5
Рис припущенный	150	241		Брокколи туш. с овощами	50	58,6
Брокколи туш. с овощами	30	58,6		Напиток из плодов шиповника	200	111
Напиток из плодов шиповника	200	111		Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1				
Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	112		Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	112
Итого:				**Итого:**		
Стоимость рациона: **126,00**						
11 ноября Среда						
Котлеты рыбные	90	249,7		Плов с мясом	200	353,04
Капуста тушёная	150	113,3		Свекла тушёная	50	58,6
Компот из смородины	200	142		Компот из сухофруктов	200	110
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**						
12 ноября Четверг						
Пельмени отварные	200	390,7		Рыба запечённая с овощами	100	167,8
Морковь тушёная	40	58,6		Рис припущенный	150	241
Компот из изюма	200	110		Морковь тушёная	30	58,6
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1		Компот из изюма	200	110
				Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
Молоко	200	112		Молоко	200	112
Итого:				**Итого:**		
Стоимость рациона: **126,00**						
13 ноября Пятница						
Голубцы «Любительские»	100	170,1		Котлета домашняя мясная	90	199,2
Макаронные изделия отварные	150	202,8		Каша ячневая	150	179,1
Компот из сухофруктов	200	110		Овощи тушёные	30	58,6
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1		Компот из сухофруктов	200	110
Кондитерское изделие	20	79		Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшен.	24/45	198,1
				Кондитерское изделие	20	79
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 9-13 ноября 2026г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник *9 ноября*	**5-11кл.**	
Обед:		
Рыба запечённая с морковью	100	276
Картофельное пюре	180	227,5
Огурец в нарезку	60	7,6
Компот из ягод	200	138
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Вторник *10 ноября*		
Обед:		
Гуляш	50/50	240,8
Рис припущенный	180	289
Брокколи туш. с овощами	50	58,6
Напиток из плодов шиповника	200	111
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Среда *11 ноября*		
Обед:		
Котлеты рыбные с соусом	100/30	277,4
Капуста тушёная	180	135,9
Компот из смородины	200	142
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Четверг *12 ноября*		
Обед:		
Пельмени отварные	250	390,7
Морковь тушёная	60	58,6
Компот из изюма	200	110
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Пятница *13 ноября*		
Обед:		
Голубцы «Любительские»	120	170,1
Макаронные изделия отварные	180	243,3
Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Кондитерское изделие	20	64
Стоимость рациона:**126,00**		

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход	ккал
Понедельник	**5-11кл.**	
Обед:		
Тефтели мясные с соусом	100/30	225,9
Макаронные изделия отварные	180	243,3
Икра из кабачков (термообработка)	50	98
Компот из ягод	200	138
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Вторник		
Обед:		
Жаркое по-домашнему	250	322,5
Брокколи туш. с овощами	50	58,6
Напиток из плодов шиповника	200	111
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Среда		
Обед:		
Плов с мясом	250	441,3
Свекла тушёная	60	58,6
Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Четверг		
Обед:		
Рыба запечённая с овощами	100	167,8
Рис припущенный	180	289
Морковь тушёная	50	58,6
Компот из изюма	200	110
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Стоимость рациона:**126,00**		
Пятница		
Обед:		
Котлета домашняя мясная	100	221,4
Каша ячневая	180	215
Овощи тушёные	50	58,6
Компот из сухофруктов	200	110
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшеничный	24/45	198,1
Кондитерское изделие	20	64
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 9-13 ноября 2026г.

Вариант 1

Наименование блюд и изделий	Выход 1-4кл.	ккал	Выход 5-11кл.	ккал
Понедельник ***9 ноября***				
Обед:				
Рассольник по-домашнему, сметана	200	113	250	141,2
Рыба запечённая с морковью	150	276	150	276
Картофельное пюре	150	148	180	227,5
Огурец в нарезку	30	3,8	60	7,6
Компот из ягод	200	138	200	138
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**126,00**				
Вторник ***10 ноября***				
Обед:				
Суп с клёцками	200	102	250	142,5
Гуляш	100	240,8	100	240,8
Рис припущенный	150	241	180	289
Брокколи туш. с овощами	50	58,6	50	58,6
Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**126,00**				
Среда ***11 ноября***				
Обед:				
Суп с фрикадельками	200	124,1	250	155,1
Котлеты рыбные	90	249,7	100	277,4
Капуста тушёная	150	113,3	180	135,9
Компот из смородины	200	142	200	142
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**126,00**				
Четверг ***12 ноября***				
Обед:				
Борщ с картофелем, капустой со сметаной	200	126,3	250	157,8
Пельмени отварные с маслом	250	390,7	250	390,7
Морковь тушёная	60	58,6	60	58,6
Компот из изюма	200	110	200	110
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**126,00**				
Пятница ***13ноября***				
Обед:				
Суп рыбный	200	118,9	250	148,6
Голубцы «Любительские»	120	170,1	120	170,1
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	243,3
Компот из сухофруктов	200	110	200	110
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Кондитерское изделие	20	79	20	79
Стоимость рациона:**126,00**				

Вариант 2

Наименование блюд и изделий	Выход 1-4 кл.	ккал	Выход 5-11кл.	ккал
Понедельник				
Обед:				
Рассольник по-домашнему, сметана	200	113	250	141,2
Тефтели мясные с соусом	90/30	208,6	100/30	225,9
Макаронные изделия отварные	150	202,8	180	243,3
Икра из кабачков (термообработка)	50	98	50	98
Компот из ягод	200	138	200	138
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**126,00**				
Вторник				
Обед:				
Суп с клёцками	200	102	250	142,5
Жаркое по-домашнему	250	322,5	280	361,2
Брокколи туш. с овощами	50	58,6	50	58,6
Напиток из плодов шиповника	200	111	200	111
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона: **126,00**				
Среда				
Обед:				
Суп с фрикадельками	200	124,1	250	155,
Плов с мясом	200	353,04	250	441,
Свекла тушёная	50	58,6	50	58,6
Компот из сухофруктов	200	110	200	110
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**126,00**				
Четверг				
Обед:				
Борщ с картофелем, капустой со сметаной	200	126,3	250	157,
Рыба запечённая с овощами	120	167,8	120	167,
Рис припущенный	150	241	180	289
Морковь тушёная	50	58,6	50	58,
Компот из изюма	200	110	200	110
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	279
Стоимость рациона:**126,00**				
Пятница				
Обед:				
Суп рыбный	200	118,9	250	148
Котлета домашняя мясная	90	199,2	100	221
Каша ячневая	150	179,1	180	21
Овощи тушёные	50	58,6	50	58,
Компот из сухофруктов	200	110	200	11
Хлеб ржано-пшенич./Хлеб пшеничный	24/45	198,1	36/60	27
Кондитерское изделие	20	79	20	79
Стоимость рациона:**126,00**				

Бухгалтер_____

Повар-бригадир_____