

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Исраилова



Генеральный директор ООО "Мелисса"

И.Н. Кравченко

"18" **МЕНЮ** сентября 2023 г

День  
Неделя  
Сезон:

Понедельник  
Третья  
Осень-Зима

11 день

**1-4 классы ( льготное одноразовое питание)**

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	196.88	Салат овощной с яблоками	60	67.41
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	259.30	Суп картофельный с горохом на к/б	200	122.61
Кофейный напиток с молоком	200	99.04	Тефтеля с соус томатным 90/20	110	189.55
Фрукты сезонные	100	38.00	Макароны отварные	150	202.05
			Компот из изюма	200	86.040
			Хлеб пшеничный	30	75.00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>593,22</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>822,66</b>
Стоимость завтрака (руб)		92,47	Стоимость обеда (руб)		92,47

**1-4 классы ( двухразовое питание) 7-11 лет**

<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	196.88	Салат овощной с яблоками	60	67.41
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	259.30	Суп картофельный с горохом на к/б	200	122.61
Кофейный напиток с молоком	200	99.04	Тефтеля с соус томатным 90/20	110	189.55
Фрукты сезонные	100	38.00	Макароны отварные	150	202.05
			Компот из изюма	200	86.040
			Хлеб пшеничный	30	75.00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>593,22</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>822,66</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 184,94

**5-11 классы (льготное одноразовое питание) 12 лет и старше**

<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	241.55	Салат овощной с яблоками	100	101.25
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	275.00	Суп картофельный с горохом на к/б	250	154.87
Кофейный напиток с молоком	200	99.04	Тефтеля с соус томатным 90/20	120	191.76
Фрукты сезонные	100	38.00	Макароны отварные	180	218.95
			Компот из изюма	200	86.040
			Хлеб пшеничный	40	100.00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>653,59</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>867,11</b>
Стоимость завтрака (руб)		99,64	Стоимость обеда (руб)		99,64

**5-11 классы ( льготнон двухразовое питание) 12-18 лет**

<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	241.55	Салат овощной с яблоками	100	101.25
Каша вязкая молочная из пшениной крупы	250	275.00	Суп картофельный с горохом на к/б	250	154.87
Кофейный напиток с молоком	200	99.04	Тефтеля с соус томатным 90/20	120	191.76
Фрукты сезонные	100	38.00	Макароны отварные	180	218.95
			Компот из изюма	200	86.040
			Хлеб пшеничный	40	100.00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>653,59</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>867,11</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

Исраилова Е.В. (подпись)

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Исраилова



Генеральный директор ООО "Мелисса" Т.В. Кравченко

# МЕНЮ

"19" декабря 2023 г

День: Вторник  
Неделя: Третья  
Сезон: Осень-Зима

12 день

### 1-4 классы ( льготное одноразовое питание)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из моркови	60	65,95	Салат картофельный с кукурузой и морк	60	47,96
Плов из птицы	200	351,29	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	210	108,54
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Мясо тушеное	90	195,39
Хлеб пшеничный	50	125,00	Каша гречневая	150	173,38
			Напиток из шиповника	200	89,330
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>590,03</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>769,6</b>
<b>Стоимость завтрака (руб)</b>		<b>92,47</b>	<b>Стоимость обеда (руб)</b>		<b>92,47</b>

### 1-4 классы ( двухразовое питание) 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из моркови	60	65,95	Салат картофельный с кукурузой и морк	60	47,96
Плов из птицы	200	351,29	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	210	108,54
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Мясо тушеное	90	195,39
Хлеб пшеничный	50	125,00	Каша гречневая	150	173,38
			Напиток из шиповника	200	89,330
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>590,03</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>769,6</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 184,94

### 5-11 классы (льготное одноразовое питание) 12 лет и старше

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из моркови	100	79,95	Салат картофельный с кукурузой и морк	100	79,93
Плов из птицы	250	395,06	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250	127,05
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Мясо тушеное	100	164,15
Хлеб пшеничный	60	150,00	Каша гречневая	180	217,85
			Напиток из шиповника	200	89,330
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>647,8</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>908,31</b>
<b>Стоимость завтрака (руб)</b>		<b>99,64</b>	<b>Стоимость обеда (руб)</b>		<b>99,64</b>

### 5-11 классы ( льготнон двухразовое питание) 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из моркови	100	79,95	Салат картофельный с кукурузой и морк	100	79,93
Плов из птицы	250	395,06	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	250	127,05
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Мясо тушеное	100	164,15
Хлеб пшеничный	60	150,00	Каша гречневая	180	217,85
			Напиток из шиповника	200	89,330
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>647,8</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>908,31</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

*Исраилова Е.В.* *Кравченко Т.В.*



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Исраилова



**МЕНЮ**  
"20" декабря 2023г

День: Среда  
Неделя: Третья  
Сезон: Осень-Зима

**13 день**

1-4 классы ( льготное одноразовое питание)					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с сыром и маслом	60	154,00	Салат овощной с яблоками	60	67,41
Омлет натуральный	150	211,93	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	210	120,59
Какао на молоке	200	104,05	Биточек рыбный	100	245,66
Хлеб пшеничный	50	125,00	Картофельное пюре	150	145,04
Фрукты свежие по сезону	150	38,00	Сок фруктовый	200	92,000
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>632,98</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>825,7</b>
<b>Стоимость завтрака (руб)</b>		<b>92,47</b>	<b>Стоимость обеда (руб)</b>		<b>92,47</b>
1-4 классы ( двухразовое питание) 7-11 лет					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с сыром и маслом	60	154,00	Салат овощной с яблоками	60	67,41
Омлет натуральный	150	211,93	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	210	120,59
Какао на молоке	200	104,05	Биточек рыбный	100	245,66
Хлеб пшеничный	50	125,00	Картофельное пюре	150	145,04
Фрукты свежие по сезону	150	38,00	Сок фруктовый	200	92,000
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>632,98</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>825,7</b>
<b>Стоимость двухразового питания (руб) : 184,94</b>					
5-11 классы ( льготное одноразовое питание) 12 лет и старше					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с сыром и маслом	60	154,00	Салат овощной с яблоками	100	101,25
Омлет натуральный	200	269,01	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250	162,34
Какао на молоке	200	104,05	Биточек рыбный	100	141,34
Хлеб пшеничный	60	150,00	Картофельное пюре	180	173,36
Фрукты свежие по сезону	150	38,00	Сок фруктовый	200	92,000
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>657,56</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>899,74</b>
<b>Стоимость завтрака (руб)</b>		<b>99,64</b>	<b>Стоимость обеда (руб)</b>		<b>99,64</b>
5-11 классы ( льготнон двухразовое питание) 12-18 лет					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Бутерброд с сыром и маслом	60	154,00	Салат овощной с яблоками	100	101,25
Омлет натуральный	200	269,01	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250	162,34
Какао на молоке	200	104,05	Биточек рыбный	100	141,34
Хлеб пшеничный	60	150,00	Картофельное пюре	180	173,36
Фрукты свежие по сезону	150	38,00	Сок фруктовый	200	92,000
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>657,56</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>899,74</b>
<b>Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27</b>					

Заведующая столовой ( повар):

*Исраилова Е.В.* *Исраилова*

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Исраилова



21 декабря 2023г

# МЕНЮ

День: Четверг  
Неделя: Третья  
Сезон: Осень-Зима

14 день

## 1-4 классы ( льготное одноразовое питание)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из белокочанной капусты	60	52.90	Винегрет овощной	60	55.34
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	110	199.16	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	104.44
Макаронные изделия отварные	150	202.05	Бефстроганов из куриного филе	90	186.01
Чай с молоком	200	68.42	Рис отварной с маслом сливочным	150	199.55
Хлеб пшеничный	50	125.00	Компот из ягод	200	54.290
			Хлеб пшеничный	30	75.00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>647,53</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>754,63</b>
Стоимость завтрака (руб)		92,47	Стоимость обеда (руб)		92,47

## 1-4 классы ( двухразовое питание) 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из белокочанной капусты	60	52.90	Винегрет овощной	60	55.34
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	110	199.16	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	104.44
Макаронные изделия отварные	150	202.05	Бефстроганов из куриного филе	90	186.01
Чай с молоком	200	68.42	Рис отварной с маслом сливочным	150	199.55
Хлеб пшеничный	50	125.00	Компот из ягод	200	54.290
			Хлеб пшеничный	30	75.00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>647,53</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>754,63</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 184,94

## 5-11 классы ( льготное одноразовое питание) 12 лет и старше

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из белокочанной капусты	100	73.09	Винегрет овощной	100	79.10
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	120	211.00	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	260	120.21
Макаронные изделия отварные	180	218.95	Бефстроганов из куриного филе	100	208.00
Чай с молоком	200	68.42	Рис отварной с маслом сливочным	180	242.84
Хлеб пшеничный	60	150.00	Компот из ягод	200	54.290
			Хлеб пшеничный	40	100.00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>696,41</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>904,44</b>
Стоимость завтрака (руб)		99,64	Стоимость обеда (руб)		99,64

## 5-11 классы ( льготное двухразовое питание) 12-18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Салат из белокочанной капусты	100	73.09	Винегрет овощной	100	79.10
Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным	120	211.00	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	260	120.21
Макаронные изделия отварные	180	218.95	Бефстроганов из куриного филе	100	208.00
Чай с молоком	200	68.42	Рис отварной с маслом сливочным	180	242.84
Хлеб пшеничный	60	150.00	Компот из ягод	200	54.290
			Хлеб пшеничный	40	100.00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>696,41</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>904,44</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

Исраилова Е.В.

Кравченко Т.Н.



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Израилова



**МЕНЮ**  
"22" декабря 2023 г

День: Пятница  
Неделя: Третья  
Сезон: Осень-Зима

15 день

1-4 классы ( льготное одноразовое питание)					
Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Масло сливочное	10	66.10	Салат из моркови	60	65.95
Запеканка из творога с соусом	150	305.96	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	210	110.61
Чай с шиповником	200	53.93	Тефтеля с соусом томатным	110	189.55
Хлеб пшеничный	50	125.00	Картофель отварной	150	168.16
Фрукты сезонные	150	38.00	Компот из яблок	200	62.690
			Хлеб пшеничный	30	75.00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>588,99</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>751,96</b>
Стоимость завтрака (руб)		92,47	Стоимость обеда (руб)		92,47
1-4 классы ( двухразовое питание) 7-11 лет					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Масло сливочное	10	66.10	Салат из моркови	60	65.95
Запеканка из творога с соусом	150	305.96	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	210	110.61
Чай с шиповником	200	53.93	Тефтеля с соусом томатным	110	189.55
Хлеб пшеничный	50	125.00	Картофель отварной	150	168.16
Фрукты сезонные	150	38.00	Компот из яблок	200	62.690
			Хлеб пшеничный	30	75.00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>588,99</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>751,96</b>
Стоимость двухразового питания (руб) : 184,94					
5-11 классы ( льготное одноразовое питание) 12 лет и старше					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Масло сливочное	10	66.10	Салат из моркови	100	79.95
Запеканка из творога с соусом	200	357.48	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	250	128.12
Чай с шиповником	200	53.93	Тефтеля с соусом томатным	120	191.76
Хлеб пшеничный	60	150.00	Картофель отварной	180	189.49
Фрукты сезонные	150	38.00	Компот из яблок	200	62.690
			Хлеб пшеничный	40	100.00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>673,01</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>890,2</b>
Стоимость завтрака (руб)		99,64	Стоимость обеда (руб)		99,64
5-11 классы ( льготное двухразовое питание) 12-18 лет					
<b>Завтрак</b>			<b>Обед</b>		
Масло сливочное	10	66.10	Салат из моркови	100	79.95
Запеканка из творога с соусом	200	357.48	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной	250	128.12
Чай с шиповником	200	53.93	Тефтеля с соусом томатным	120	191.76
Хлеб пшеничный	60	150.00	Картофель отварной	180	189.49
Фрукты сезонные	150	38.00	Компот из яблок	200	62.690
			Хлеб пшеничный	40	100.00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100.00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>673,01</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>890,2</b>
Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27					

Заведующая столовой ( повар):

*А.В. Мельникова* *В.В.*