

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Израилова

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Мелисса"

Т.Н. Кравченко

**МЕНЮ**  
"9" октября 2023г



День: Понедельник  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осень-Зима

6 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 из моркови	60	65,95
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	256,34	Суп из овощей на к/б со сметаной	210	104,44
Кофейный напиток с молоком	200	99,04	Гуляш из курицы	90	165,48
Фрукты сезонные	100	38,00	Рис припущенный с овощами	150	256,34
			Компот из изюма	200	86,04
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>590,26</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>833,25</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>		
Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	196,88	Салат из моркови	60	65,95
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	256,34	Суп из овощей на к/б со сметаной	210	104,44
Кофейный напиток с молоком	200	99,04	Гуляш из курицы	90	165,48
Фрукты сезонные	100	38,00	Рис припущенный с овощами	150	256,34
			Компот из изюма	200	86,04
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>590,26</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>833,25</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>		
Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	241,55	Салат из моркови	100	79,95
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	309,97	Суп из овощей на к/б со сметаной	250	120,21
Кофейный напиток с молоком	200	99,04	Гуляш из курицы	100	177,63
Фрукты сезонные	100	38,00	Рис припущенный с овощами	180	315,80
			Компот из изюма	200	86,04
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>688,56</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>979,63</b>
<b>Стоимость завтрака (руб)</b>		<b>99,64</b>	<b>Стоимость обеда (руб)</b>		<b>99,64</b>

**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>		
Бутерброд с отварной курицей и сыром	90	241,55	Салат из моркови	100	79,95
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	309,97	Суп из овощей на к/б со сметаной	250	120,21
Кофейный напиток с молоком	200	99,04	Гуляш из курицы	100	177,63
Фрукты сезонные	100	38,00	Рис припущенный с овощами	180	315,80
			Компот из изюма	200	86,04
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>688,56</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>979,63</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

*Ильинская Е.В.*

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Израилова

День Вторник  
Неделя Вторая  
Сезон Осень-Зима

"10" октября 2023 г. **МЕНЮ**

Генеральный директор ООО "Мелисса"  
А.С. Кравченко



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>		
Птица, тушенная в соусе	90	219,31	Салат овощной с яблоками	60	67,41
Рагу овощное	150	177,61	Рассольник ленинградский со сметаной	210	120,59
Хлеб пшеничный	30	125,00	Шницель натуральный рубленый	100	189,30
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Макароны отварные	150	202,05
Фрукты сезонные	100	38,00	Напиток из шиповника	200	89,33
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>607,71</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>823,68</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>		
Птица, тушенная в соусе	90	219,31	Салат овощной с яблоками	60	67,41
Рагу овощное	150	177,61	Рассольник ленинградский со сметаной	210	120,59
Хлеб пшеничный	30	125,00	Шницель натуральный рубленый	100	189,30
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Макароны отварные	150	202,05
Фрукты сезонные	100	38,00	Напиток из шиповника	200	89,33
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>607,71</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>823,68</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>		
Птица, тушенная в соусе	100	178,95	Салат овощной с яблоками	100	101,25
Рагу овощное	180	159,67	Рассольник ленинградский со сметаной	250	162,34
Хлеб пшеничный	60	150,00	Шницель натуральный рубленый	100	197,40
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Макароны отварные	180	218,95
Фрукты сезонные	100	38,00	Напиток из шиповника	200	89,33
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>574,41</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>969,27</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>		
Птица, тушенная в соусе	100	178,95	Салат овощной с яблоками	100	101,25
Рагу овощное	180	159,67	Рассольник ленинградский со сметаной	250	162,34
Хлеб пшеничный	60	150,00	Шницель натуральный рубленый	100	197,40
Чай с сахаром и лимоном	200	47,79	Макароны отварные	180	218,95
Фрукты сезонные	100	38,00	Напиток из шиповника	200	89,33
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>574,41</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>969,27</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

*Израилова Е.В.*

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12  
Е.В. Израилова

ООО "МЕЛИССА"  
Генеральный директор ООО "Мелисса"  
И. Кравченко

МЕНЮ  
"Мелисса" 2023 г.



День: Среда  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осень-Зима

8 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 из свеклы с сыром	60	81,99
Омлет с сыром	200	244,64	Щи из св. капусты с картоф со сметаной	210	110,61
Какао на молоке	200	104,05	Котлета рубленая из птицы	90	239,910
Хлеб пшеничный	50	125,00	Картофельное пюре	150	145,04
Фрукты сезонные	100	38,00	Сок фруктовый	200	92,00
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>577,64</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>823,55</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 моркови	60	65,95	Салат из свеклы с сыром	60	81,99
Омлет с сыром	200	244,64	Щи из св. капусты с картоф со сметаной	210	110,61
Какао на молоке	200	104,05	Котлета рубленая из птицы	90	239,910
Хлеб пшеничный	50	125,00	Картофельное пюре	150	145,04
Фрукты сезонные	100	38,00	Сок фруктовый	200	92,00
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>577,64</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>824,55</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 из свеклы с сыром	100	131,05
Омлет с сыром	200	262,60	Щи из св. капусты с картоф со сметаной	260	128,12
Какао на молоке	200	104,05	Котлета рубленая из птицы	100	238,910
Хлеб пшеничный	60	150,00	Картофельное пюре	180	173,36
Фрукты сезонные	100	38,00	Сок фруктовый	200	92,00
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>634,6</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>963,44</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 моркови	100	79,95	Салат из свеклы с сыром	100	131,05
Омлет с сыром	200	262,60	Щи из св. капусты с картоф со сметаной	260	128,12
Какао на молоке	200	104,05	Котлета рубленая из птицы	100	238,910
Хлеб пшеничный	60	150,00	Картофельное пюре	180	173,36
Фрукты сезонные	100	38,00	Сок фруктовый	200	92,00
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>634,6</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>963,44</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

Израилова Е.В.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Исраилова

УТВЕРЖАЮ  
Генеральный директор ООО "Мелисса"  
И.Н. Кравченко

МЕНИЮ  
12 октября 2023 г.



9 день

День: Четверг  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осень-Зима

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 Осенний	60	72,47	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	78,71
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	110	192,71	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	200	118,550
Макароны отварные	150	202,05	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	150	173,38
Хлеб пшеничный	50	125,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>660,65</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>885,14</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 Осенний	60	72,47	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	78,71
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	110	192,71	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	200	118,550
Макароны отварные	150	202,05	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	150	173,38
Хлеб пшеничный	50	125,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>660,65</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>885,14</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 Осенний	100	105,94	Салат картофельный с морковью и зеленым	100	116,70
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	120	209,19	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	250	147,340
Макароны отварные	180	218,95	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	180	217,85
Хлеб пшеничный	60	150,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>752,5</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>1041,39</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 Осенний	100	105,94	Салат картофельный с морковью и зеленым	100	116,70
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	120	209,19	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	250	147,340
Макароны отварные	180	218,95	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	180	217,85
Хлеб пшеничный	60	150,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>752,5</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>1041,39</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

Исраилова Е.В.

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ №12

Е.В. Исраилова

УТВЕРЖАЮ  
Генеральный директор ООО "Мелисса"  
И.Н. Кравченко

МЕНИЮ  
12 октября 2023 г.



День: Четверг  
Неделя: Вторая  
Сезон: Осень-Зима

9 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 Осенний	60	72,47	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	78,71
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	110	192,71	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	200	118,550
Макароны отварные	150	202,05	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	150	173,38
Хлеб пшеничный	50	125,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>660,65</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>885,14</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 Осенний	60	72,47	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	78,71
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	110	192,71	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	200	118,550
Макароны отварные	150	202,05	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	150	173,38
Хлеб пшеничный	50	125,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	30	75,00
			Хлеб ржано-пшеничный	40	80,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>660,65</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>885,14</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 Осенний	100	105,94	Салат картофельный с морковью и зеленым	100	116,70
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	120	209,19	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	250	147,340
Макароны отварные	180	218,95	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	180	217,85
Хлеб пшеничный	60	150,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>752,5</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>1041,39</b>
<b>Стоимость завтрака (руб)</b>		<b>99,64</b>	<b>Стоимость обеда (руб)</b>		<b>99,64</b>

**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 Осенний	100	105,94	Салат картофельный с морковью и зеленым	100	116,70
Биточек из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным	120	209,19	Суп с рисом с томатным соусом на курином бульоне	250	147,340
Макароны отварные	180	218,95	Мясо тушеное	100	305,210
Чай с молоком	200	68,42	Каша гречневая рассыпчатая	180	217,85
Хлеб пшеничный	60	150,00	Компот из ягод	200	54,29
			Хлеб пшеничный	40	100,00
			Хлеб ржано-пшеничный	50	100,00
<b>Итого за завтрак (ккал)</b>		<b>752,5</b>	<b>Итого за обед(ккал)</b>		<b>1041,39</b>

Стоимость двухразового питания (руб) : 199,27

Заведующая столовой ( повар):

Исраилова Е.В. [подпись]