

Утверждено  
 Директор МОУ Каргопольская СОШ  
 А. В. Виноградов

**Примерное 10-ти дневное меню МОУ Каргопольская СОШ на 2025 учебный год**

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория на 70 руб.  
 Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

02.04.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>							
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,60	4,87	17,52	9,31
№271	Котлета мясная (свинина, кур.)	80	253,40	16,20	17,40	8,00	64,23
№377	Чай с сахаром	200	61,50	0,13	0,02	15,20	1,75
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,16
Пром. вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>580</b>	<b>620,16</b>	<b>25,20</b>	<b>24,48</b>	<b>79,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
№95	Рассольник домашний	250	111,01	3,08	5,33	12,68	
№294	Котлета рубленая из птицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75	
№342	Компот из св яблок	200	113,60	0,16	0,16	27,88	
№312	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,51	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,59	3,16	0,40	19,32	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
№366	Соус томатный	30	22,30	0,34	1,26	2,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>840</b>	<b>744,21</b>	<b>30,49</b>	<b>17,62</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1420</b>	<b>1364,37</b>	<b>55,69</b>	<b>42,10</b>	<b>79,45</b>

Утверждено  
 Директор МБОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов

**Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2025 учебный год**

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория на 104 руб.  
 Возрастная категория:

с 7-11 лет

Дата:

02.04.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>							
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,60	4,87	17,52	9,31
№ 271	Котлета мясная	80	253,40	16,20	17,40	8,00	64,23
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,46
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	3,68
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,16
Пром. вып.	Апельсин	100/61	37,92	0,90	0,20	8,13	18,16
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>620,16</b>	<b>25,20</b>	<b>24,48</b>	<b>74,76</b>	<b>104,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
№95	Рассольник домашний	200	88,91	2,47	4,27	10,15	
№294	Котлеты рубленые из курицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88	
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,8	20,43	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>694,64</b>	<b>29,27</b>	<b>15,6</b>	<b>109,29</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>580</b>	<b>1314,80</b>	<b>54,47</b>	<b>40,08</b>	<b>184,05</b>	<b>104,00</b>



Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 В. Виноградов



**Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2025 учебный год**

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень- зима  
 Категория на 120 руб.  
 Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

02.04.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК</b>							
№302	Каша гречневая	150	151,50	4,50	5,10	21,90	11,60
№ 271	Котлета мясная (свинина, кур)	100	316,75	20,25	21,75	10,00	79,50
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,45
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	3,68
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,16
Пром. вып.	Апельсин	56	37,92	0,90	0,20	8,13	16,61
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>706,70</b>	<b>30,15</b>	<b>29,06</b>	<b>81,14</b>	<b>120,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
№95	Рассольник домашний	250	111,01	3,08	5,33	12,68	
№294	Котлета рубленая из птицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75	
№366	Соус томатный	30	22,30	0,34	1,26	2,40	
№342	Компот из свежих яблок	200	113,60	0,16	0,16	27,88	
№312	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,51	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>744,14</b>	<b>30,49</b>	<b>17,62</b>	<b>115,90</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1470</b>	<b>1450,84</b>	<b>60,64</b>	<b>46,68</b>	<b>197,04</b>	<b>120,00</b>

Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А. В. Виноградов

**Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2025 учебный год**

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория на 178 руб.  
 Возрастная категория:

с 7-11 лет

Дата:

02.04.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	5	6	7	8	9
<b>ЗАВТРАК (категория 178)</b>							
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,60	4,87	17,52	9,31
№ 271	Котлета мясная (свинина, кур)	80	253,40	16,20	17,40	8,00	64,23
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,45
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	3,68
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,16
Пром. вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>620,16</b>	<b>25,20</b>	<b>24,48</b>	<b>74,76</b>	<b>85,83</b>
<b>ОБЕД</b>							
№ 95	Рассольник домашний	200	88,91	2,47	4,27	10,15	
№294	Котлеты рубленые из курицы	100/80	170,83	17,44	4,23	15,75	40,4
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	4,34
№ 342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88	15,11
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,8	20,43	24,83
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	3,33
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	12,36	3,33
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>694,64</b>	<b>29,27</b>	<b>15,60</b>	<b>108,29</b>	<b>91,34</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>580</b>	<b>1314,80</b>	<b>54,47</b>	<b>40,08</b>	<b>183,05</b>	<b>177,17</b>

Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А. В. Виноградов



**Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2025 учебный год**

День: третий  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория на 201 руб.  
 Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

02.04.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,60	4,87	17,52	9,31
№ 271	Котлета мясная (свинина,кур)	80	253,40	16,20	17,40	8,00	64,23
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,45
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	3,68
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,16
Пром. вып.	Апельсин	40	37,92	0,90	0,20	8,13	11,81
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>620,16</b>	<b>25,20</b>	<b>24,48</b>	<b>74,76</b>	<b>97,64</b>
<b>ОБЕД</b>							
№ 95	Рассольник домашний	250	111,01	3,08	5,33	12,68	
№294	Котлета рубленая из курицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75	50,81
№336	Соус томатный	30	22,13	0,34	1,26	2,4	4,34
№ 342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88	15,11
№312	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,15	29,77
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	3,33
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>840</b>	<b>1049,07</b>	<b>49,47</b>	<b>34,87</b>	<b>133,98</b>	<b>103,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1420</b>	<b>1669,23</b>	<b>74,67</b>	<b>59,35</b>	<b>208,74</b>	<b>201,00</b>