

Утверждено  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Вайкин



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

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Категория платная

Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

13.03.2025 г.

| № рецептуры             | Наименование блюда          | Выход порции<br>(на 7-11 лет) | Энергетическая<br>ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. |              |              | Цена,<br>руб. |               |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                         |                             |                               |                                  | Белки                 | Жиры         | Углеводы     |               |               |
| 1                       | 2                           | 3                             | 5                                | 6                     | 7            | 8            | 9             |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                             |                               |                                  |                       |              |              |               |               |
| №259                    | Жаркое по-домашнему         | 220                           | 478,92                           | 15,46                 | 37,08        | 20,84        | 69,49         |               |
| №378                    | Чай с молоком               | 200                           | 81,83                            | 1,52                  | 1,35         | 15,90        | 15,75         |               |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный              | 50                            | 116,90                           | 3,95                  | 0,50         | 24,15        | 4,16          |               |
| Пром. вып.              | Яблоко                      | 100                           | 44,40                            | 0,40                  | 0,40         | 9,80         | 27,50         |               |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                             |                               | <b>570</b>                       | <b>722,05</b>         | <b>21,33</b> | <b>39,33</b> | <b>70,69</b>  | <b>116,90</b> |
| <b>ОБЕД</b>             |                             |                               |                                  |                       |              |              |               |               |
| №108                    | Суп картофельный с клецками | 250                           | 130,54                           | 3,55                  | 4,58         | 18,78        |               |               |
| №305                    | Рис припущенный             | 180                           | 239,62                           | 4,35                  | 5,14         | 43,99        |               |               |
| №229                    | Рыба тушеная в томате       | 100                           | 98,75                            | 9,75                  | 4,95         | 3,8          |               |               |
| Пром. вып.              | Сок виноградный             | 200                           | 136,4                            | 0,6                   | 0,4          | 32,6         |               |               |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный              | 40                            | 93,52                            | 3,16                  | 0,4          | 19,32        |               |               |
| Пром. вып.              | Хлеб ржанно-пшеничный       | 40                            | 68,32                            | 2,64                  | 0,48         | 13,36        |               |               |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                             |                               | <b>810</b>                       | <b>767,15</b>         | <b>24,05</b> | <b>15,95</b> | <b>131,85</b> | <b>0</b>      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                             |                               | <b>1380</b>                      | <b>1489,20</b>        | <b>45,38</b> | <b>55,28</b> | <b>202,54</b> | <b>116,90</b> |

Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ

*(Подпись)*  
 А.В. Виноградова



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

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

с 12-18 лет

Дата: 13.03.2025 г.

| № рецептуры             | Наименование блюда          | Выход порции | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. |       |          |        | Цена, руб. |  |
|-------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|-------|----------|--------|------------|--|
|                         |                             |              |                               | Белки                 | Жиры  | Углеводы |        |            |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                             |              |                               |                       |       |          |        |            |  |
| 1                       | 2                           | 3            | 5                             | 6                     | 7     | 8        | 9      |            |  |
| №259                    | Жаркое по-домашнему         | 175          | 381,02                        | 12,30                 | 29,50 | 16,58    | 64,85  |            |  |
| №378                    | Чай с молоком               | 200          | 81,83                         | 1,52                  | 1,35  | 15,90    | 15,75  |            |  |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный              | 50           | 116,90                        | 3,95                  | 0,50  | 24,15    | 4,16   |            |  |
| Пром. вып.              | Яблоко                      | 100          | 44,40                         | 0,40                  | 0,40  | 9,80     |        |            |  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                             |              | 525                           | 624,15                | 18,17 | 31,75    | 66,43  | 84,76      |  |
| <b>ОБЕД</b>             |                             |              |                               |                       |       |          |        |            |  |
| №108                    | Суп картофельный с клецками | 250          | 130,54                        | 3,55                  | 4,58  | 18,78    |        |            |  |
| №305                    | Рис припущенный             | 180          | 239,62                        | 4,35                  | 5,14  | 43,99    | 17,48  |            |  |
| №229                    | Рыба тушеная с овощами      | 100          | 98,75                         | 9,75                  | 4,95  | 3,8      | 69,8   |            |  |
| Пром. вып.              | Сок виноградный             | 200          | 136,4                         | 0,6                   | 0,4   | 32,6     | 25,26  |            |  |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный              | 40           | 93,52                         | 3,16                  | 0,4   | 19,32    | 3,33   |            |  |
| Пром. вып.              | Хлеб ржано-пшеничный        | 40/20        | 68,32                         | 2,64                  | 0,48  | 13,36    | 1,66   |            |  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                             |              | 520                           | 767,15                | 24,05 | 15,95    | 131,85 | 117,53     |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                             |              | 1045                          | 1391,30               | 42,22 | 47,70    | 198,28 | 202,29     |  |



Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ

*А.В. Риндогов*  
 А.В. Риндогов



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

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Категория на 178 руб.

Возрастная категория:

с 7-11 лет

Дата:

13.03.2025 г.

| № рецептуры             | Наименование блюда          | Выход порции<br>(на 7-11 лет) | Энергетическая<br>ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. |       |          |        | Цена,<br>руб. |  |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------|----------|--------|---------------|--|
|                         |                             |                               |                                  | Белки                 | Жиры  | Углеводы |        |               |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                             |                               |                                  |                       |       |          |        |               |  |
| 1                       | 2                           | 3                             | 5                                | 6                     | 7     | 8        | 9      |               |  |
| №259                    | Жаркое по-домашнему         | 175                           | 381,02                           | 12,30                 | 29,50 | 16,58    | 64,85  |               |  |
| №378                    | Чай с молоком               | 200                           | 81,83                            | 1,52                  | 1,35  | 15,90    | 15,75  |               |  |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный              | 50                            | 116,90                           | 3,95                  | 0,50  | 24,15    | 4,16   |               |  |
| Пром. вып.              | Яблоко                      | 100                           | 44,40                            | 0,40                  | 0,40  | 9,80     |        |               |  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                             |                               | 525                              | 624,15                | 18,17 | 31,75    | 66,43  | 84,76         |  |
| <b>ОБЕД</b>             |                             |                               |                                  |                       |       |          |        |               |  |
| №108                    | Суп картофельный с клецками | 200                           | 104,51                           | 2,84                  | 3,67  | 15,03    |        |               |  |
| №305                    | Рис припущенный             | 150                           | 199,77                           | 3,65                  | 4,29  | 36,66    | 17,48  |               |  |
| №229                    | Рыба тушеная с овощами      | 100                           | 98,75                            | 9,75                  | 4,95  | 3,80     | 69,80  |               |  |
| Пром. вып.              | Чай с сахаром               | 200                           | 136,40                           | 0,60                  | 0,40  | 32,60    | 1,75   |               |  |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный              | 40                            | 93,52                            | 3,16                  | 0,40  | 19,32    | 3,33   |               |  |
| Пром. вып.              | Хлеб ржано-пшеничный        | 40                            | 68,32                            | 2,64                  | 0,48  | 13,36    |        |               |  |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                             |                               | 730                              | 701,27                | 22,64 | 14,19    | 120,77 | 92,36         |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                             |                               | 1255                             | 1325,42               | 40,81 | 45,94    | 187,20 | 177,12        |  |

Утверждено:  
Директор МОУ



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

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

с 12-18 лет

Дата: 13.03.2025 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>          |                             |              |                               |                       |       |          |            |        |
| №259                    | Жаркое по-домашнему         | 220          | 478,92                        | 15,46                 | 37,08 | 20,84    | 69,49      |        |
| №378                    | Чай с молоком               | 200          | 81,83                         | 1,52                  | 1,35  | 15,90    | 15,75      |        |
| Пром.вып.               | Хлеб пшеничный              | 50           | 116,90                        | 3,95                  | 0,50  | 24,15    | 4,16       |        |
| Пром.вып.               | Яблоко                      | 111          | 44,40                         | 0,40                  | 0,40  | 9,80     | 30,60      |        |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                             |              | 570                           | 722,05                | 21,33 | 39,33    | 70,69      | 120,00 |
| <b>ОБЕД</b>             |                             |              |                               |                       |       |          |            |        |
| №108                    | Суп картофельный с клецками | 250          | 130,54                        | 3,55                  | 4,58  | 18,78    |            |        |
| №305                    | Рис припущенный             | 180          | 239,62                        | 4,35                  | 5,14  | 43,99    |            |        |
| №229                    | Рыба тушеная с овощами      | 100          | 98,75                         | 9,75                  | 4,95  | 3,8      |            |        |
| Пром.вып.               | Сок виноградный             | 200          | 136,4                         | 0,6                   | 0,4   | 32,6     |            |        |
| 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>    |                             |              | 810                           | 767,15                | 24,05 | 15,95    | 131,85     | 0      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                             |              | 1380                          | 1489,20               | 45,38 | 55,28    | 202,54     | 120,00 |



Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Категория на 104 руб.

Возрастная категория:

с 7-11 лет

Дата:

13.03.2025 г.

| № рецептуры             | Наименование блюда    | Выход порции<br>(на 7-11 лет) | Энергетическая<br>ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. |              |               | Цена,<br>руб. |
|-------------------------|-----------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------|
|                         |                       |                               |                                  | Белки                 | Жиры         | Углеводы      |               |
| 1                       | 2                     | 3                             | 5                                | 6                     | 7            | 8             | 9             |
| <b>ЗАВТРАК</b>          |                       |                               |                                  |                       |              |               |               |
| №259                    | Жаркое по-домашнему   | 175                           | 381,02                           | 12,30                 | 29,50        | 16,58         | 64,85         |
| №378                    | Чай с молоком         | 200                           | 81,83                            | 1,52                  | 1,35         | 15,90         | 15,75         |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный        | 50                            | 116,90                           | 3,95                  | 0,50         | 24,15         | 4,16          |
| Пром. вып.              | Яблоко                | 100/69                        | 44,40                            | 0,40                  | 0,40         | 9,80          | 19,24         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                       |                               | <b>525</b>                       | <b>18,17</b>          | <b>31,75</b> | <b>66,43</b>  | <b>104,00</b> |
| <b>ОБЕД</b>             |                       |                               |                                  |                       |              |               |               |
| №108                    | Суп с картофельный    | 200                           | 104,51                           | 2,84                  | 3,67         | 15,03         |               |
| №305                    | Рис прилушенный       | 150                           | 199,77                           | 3,63                  | 4,29         | 36,66         |               |
| №229                    | Рыба тушеная в томате | 100                           | 98,75                            | 9,75                  | 4,95         | 3,8           |               |
| Пром. вып.              | Сок виноградный       | 200                           | 136,4                            | 0,6                   | 0,4          | 32,6          |               |
| 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>730</b>                       | <b>22,62</b>          | <b>14,19</b> | <b>120,77</b> | <b>0</b>      |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                       |                               | <b>1255</b>                      | <b>40,79</b>          | <b>45,94</b> | <b>187,20</b> | <b>104,00</b> |

Утверждено:  
 Директор МОУ Казаньская СОШ  
 А.В. Виноградова



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

День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория на 70 руб.  
 Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 13.03.2025 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>          |                             |              |                               |                       |       |          |        |            |  |
| №259                    | Жаркое по-домашнему         | 175          | 381,02                        | 12,30                 | 29,50 | 16,58    | 64,85  |            |  |
| №378                    | Чай с сахаром               | 200          | 60,46                         | 0,07                  | 0,02  | 15,00    | 1,75   |            |  |
| Пром. вып.              | Хлеб пшеничный              | 50           | 116,90                        | 3,95                  | 0,50  | 24,15    | 4,16   |            |  |
| Пром. вып.              | Яблоко                      | 100          | 44,40                         | 0,40                  | 0,40  | 9,80     |        |            |  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                             |              | 525                           | 602,78                | 16,72 | 30,42    | 65,53  | 70,76      |  |
| <b>ОБЕД</b>             |                             |              |                               |                       |       |          |        |            |  |
| №108                    | Суп картофельный с клецками | 250          | 130,54                        | 3,55                  | 4,58  | 18,78    |        |            |  |
| №305                    | Рис припущенный             | 180          | 239,62                        | 4,35                  | 5,14  | 43,99    |        |            |  |
| №229                    | Рыба тушеная с овощами      | 100          | 98,75                         | 9,75                  | 4,95  | 3,8      |        |            |  |
| Пром. вып.              | Сок виноградный             | 200          | 136,4                         | 0,6                   | 0,4   | 32,6     |        |            |  |
| 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>    |                             |              | 810                           | 767,15                | 24,05 | 15,95    | 131,85 | 0          |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>    |                             |              | 1335                          | 1369,93               | 40,77 | 46,37    | 197,38 | 70,76      |  |