

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



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

с 7-11 лет

Дата:

14.01.2025 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
ЗАВТРАК (категория с 7-11 лет)							
№312	Картофельное пюре	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,65
№234	Котлета рыбная	75/5	120,42	6,95	5,86	9,97	53,82
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
№10	Горошек консервированный	60	50,11	1,78	3,11	3,75	44,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	457,65	15,20	13,33	69,22	121,27
ОБЕД							
№99	Суп из овощей	200	70,23	1,27	3,99	7,31	
№202	Макаронны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49	
№274	Зразы рубленные	100	177,19	8,59	12,07	8,55	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	
№348	Компот из кураги	200	114	0,78	0,04	27,63	
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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			713,78	22,37	22,98	104,42	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		510	1171,43	37,57	36,31	173,64	121,27

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

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

с 12-18 лет

Дата:

14.01.2025 г.



Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	5	6	7	8	9
ЗАВТРАК							
№312	Картофельное пюре	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,65
№234	Котлета рыбная	75/5	120,42	6,95	5,86	9,97	53,82
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
№10	Горошек консервированный	60	50,11	1,78	3,11	3,75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	457,65	15,20	13,33	69,22	76,97
ОБЕД							
№99	Суп из овощей	250	94,12	2,59	5,24	9,15	
№202	Макаронны отварные	180	202,25	6,61	5,41	31,78	
№274	Зразы рубленые	100	177,19	8,59	12,07	8,55	
№384	Компот из кураги	200	114	0,78	0,04	27,63	
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	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	771,53	24,79	25,13	111,55	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1350	1229,18	39,99	38,46	180,77	76,97

Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов



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

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

с 7-11 лет

Дата:

14.01.2025 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
ЗАВТРАК							
№312	Картофельное пюре	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,65
№234	Котлета рыбная	75/5	120,42	6,95	5,86	9,97	53,82
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
№10	Горошек консервированный	60	50,11	1,78	3,11	3,75	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	457,65	15,20	13,33	69,22	76,97
ОБЕД							
№99	Суп из овощей	200	70,23	1,27	3,99	7,31	
№202	Макаронные отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49	16,6
№274	Зразы рубленые	100	177,19	8,59	12,07	8,55	64,39
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,46
№348	Компот из кураги	200	114	0,78	0,04	27,63	10,79
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	3,2
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	3,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	713,78	22,37	22,98	104,42	102,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		510	1171,43	37,57	36,31	173,64	179,61

Утверждено:
 Директор МОУ казачьей СОШ
 А.В. Виноградов



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

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

с 12-18 лет

Дата:

14.01.2025 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	
ЗАВТРАК								
№312	Картофельное пюре	150	137,16	3,06	4,80	20,43	22,03	
№234	Котлета рыбная	100	143,29	8,23	7,05	11,73	76,84	
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00	
№10	Горошек консервированный	31	83,46	2,96	5,18	6,25	15,63	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			600	541,27	18,27	17,55	77,56	120,00
ОБЕД								
№99	Суп из овощей	250	94,12	2,59	5,24	9,15		
№202	Макаронны отварные	180	202,25	6,61	5,41	31,78		
№274	Зразы рубленные	100	177,19	8,59	12,07	8,55		
№330	Соус томатный	30	22,13	0,42	1,49	1,76		
№348	Компот из кураги	200	114	0,78	0,04	27,63		
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		
ИТОГО ЗА ОБЕД			600	771,53	24,79	25,13	111,55	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			600	1312,80	43,06	42,68	189,11	120,00

Утверждено:
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов



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

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

с 12-18 лет

Дата:

14.01.2025 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
ЗАВТРАК							
№312	Картофельное пюре	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,65
№234	Котлета рыбная	75/5	120,42	6,95	5,86	9,97	53,82
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
№10	Горошек консервированный	45	50,11	1,78	3,11	3,75	22,99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	457,65	15,20	13,33	69,22	99,96
№99	Суп из овощей	250	94,12	2,59	5,24	9,15	
№302	Макаронны отварные	180	202,25	6,61	5,41	31,78	18,2
№274	Зразы рубленные	100	177,19	8,59	12,07	8,55	64,39
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,46
№348	Компот из кураги	200	114	0,78	0,04	27,63	10,79
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	3,2
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	771,53	24,79	25,13	111,55	101,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		510	1229,18	39,99	38,46	180,77	201,00

