

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



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

Дата: 15.01.2025 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							
№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	62,96
№377	Чай с сахаром	200	61,50	0,13	0,02	15,20	1,50
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	620,16	25,20	24,48	74,76	77,77
ОБЕД							
№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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	744,21	30,49	17,62	115,90	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1420	1364,37	55,69	42,10	190,66	77,77

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



Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов

День: третий
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 104 руб.
 Возрастная категория: с 7-11 лет

Дата: 15.01.2025 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							
№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	62,96
№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	6,84
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13	16,43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	620,16	25,20	24,48	74,76	104,00
ОБЕД							
№95	Рассольник домашний	200	88,91	2,47	4,27	10,15	
№294	Котлета 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	
ИТОГО ЗА ОБЕД			694,64	29,27	15,6	109,29	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	1314,80	54,47	40,08	184,05	104,00

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



Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов

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

с 12-18 лет

Дата:

15.01.2025 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							
№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	78,04
№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	6,84
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Апельсин	55	37,92	0,90	0,20	8,13	15,06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	706,70	30,15	29,06	81,14	120,00
ОБЕД							
№95	Рассолыник 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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	744,14	30,49	17,62	115,90	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	1450,84	60,64	46,68	197,04	120,00

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:

15.01.2025 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							
№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	62,96
№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	6,84
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Апельсин	43	37,92	0,90	0,20	8,13	11,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	620,16	25,20	24,48	74,76	99,39
ОБЕД							
№ 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	50,99
№336	Соус томатный	30	22,13	0,34	1,26	2,4	4,26
№ 342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88	16,75
№312	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,15	26,41
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	3,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	1049,07	49,47	34,87	133,98	101,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1420	1669,23	74,67	59,35	208,74	201,00

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: 15.01.2025 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 178)							
№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	62,96
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	6,84
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	620,16	25,20	24,48	74,76	83,11
ОБЕД							
№ 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	50,99
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	4,26
№ 342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88	16,75
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,8	20,43	22,03
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	12,36	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			694,64	29,27	15,60	108,29	97,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		580	1314,80	54,47	40,08	183,05	180,34

Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А. В. Виноградов



Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2024-2025 учебный год

День: третий
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Категория питания
 Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

15.12.2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК платно							
1	2	3	5	6	7	8	9
№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	78,04
№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	6,84
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13	27,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	706,70	30,15	29,06	81,14	131,94
ОБЕД							
ИТОГО ЗА ОБЕД		0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		630	706,70	30,15	29,06	81,14	131,94