

Утверждаю
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов



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

День: сельмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 120 руб.
 Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 21.01.2025 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							
№291	Плов из курицы	250	403,25	19,00	16,25	45,25	77,47
№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.	Вафли	75	245,07	1,96	2,31	54,11	33,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	826,72	25,04	19,08	138,71	121,91
ОБЕД							
№181	Суп рыбный с горбушей	250	167,2	8,58	8,4	14,32	
№302	Каша перловая	180	214,83	4,02	5,19	38,01	
№278	Тертель мясные 1 вар	100	151,07	7,83	8,75	10,25	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	
№342	Компот из свежих груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	837,58	26,86	24,58	127,23	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1410	1664,30	51,90	43,66	265,94	121,91

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



Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов

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

Дата: 21.01.2025 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							
№291	Плов из курицы	200	322,60	15,20	13,00	36,20	73,02
№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.	Вафли	70	245,07	1,96	2,31	54,11	33,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	746,07	21,24	15,83	129,66	117,46
ОБЕД							
№181	Суп рыбный с горбушей	200	103,42	6,87	6,72	11,46	
№302	Каша перловая	150	179,09	3,35	4,33	31,68	
№278	Тертель мясные I вар	100	151,07	7,83	8,75	10,25	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	
№342	Компот из свежих груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	738,06	24,48	22,04	118,04	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1280	1484,13	45,72	37,87	247,70	117,46

Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов

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

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

Дата: 21.01.2025 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							
№291	Плов из курицы	200	322,60	15,20	13,00	36,20	73,02
№377	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
Пром. Вып.	Вафли	70	245,07	1,96	2,31	54,11	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	745,03	21,18	15,83	129,46	78,52
ОБЕД							
№181	Суп рыбный с горбушей	250	167,2	8,58	8,4	14,32	
№302	Каша перловая	180	214,83	4,02	5,19	38,01	
№278	Тефтели мясные 1 вар	100	151,07	7,83	8,75	10,25	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	
№342	Компот из свежих груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	837,58	26,86	24,58	127,23	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1360	1582,61	48,04	40,41	256,69	78,52

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



День: сельмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 178 руб.
 Возрастная категория:

с 7-11 лет

Дата:

00.01.2025 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							
№291	Плов из курицы	200	322,60	15,20	13,00	36,20	73,02
№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.	Вафли	70	245,07	1,96	2,31	54,11	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	746,07	21,24	15,83	129,66	78,52
ОБЕД							
№181	Суп рыбный с горбушей	200	103,42	6,87	6,72	11,46	
№302	Каша перловая	150	179,09	3,35	4,33	31,68	9,48
№278	Тефтели мясные I вар	100	151,07	7,83	8,75	10,25	73,15
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	
№342	Компот из св груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08	20,88
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	738,06	24,48	22,04	118,04	107,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		520	1484,13	45,72	37,87	247,70	186,03

Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А. В. Виноградов



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

День: сельмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 201 руб.
 Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

21.01.2025 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							
№291	Плов из курицы	200	322,60	15,20	13,00	36,20	73,02
№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.	Вафли	15	245,07	1,96	2,31	54,11	7,58
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	746,07	21,24	15,83	129,66	91,44
ОБЕД							
№181	Суп рыбный с горбушей	250	167,2	8,58	8,4	14,32	
№302	Каша перловая	180	214,83	4,02	5,19	38,01	11,35
№278	Тертени мясные I вариант	100	151,07	7,83	8,75	10,25	73,15
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	4,26
№342	Компот из свежих груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08	20,88
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	1191,84	29,37	21,64	219,90	109,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1937,91	50,61	37,47	349,56	201,14