

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



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

с 7-11 лет

Дата:

22.01.2025 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	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,84
№276	Тертые рыбные	80	122,04	6,61	6,44	9,41	41,22
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром.вып.	Огурец маринованный	60	6,54	0,48	0,06	1,02	16,44
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром.вып.	Аленка шоколад	15	82,80	1,45	5,20	7,55	23,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	498,50	15,01	16,06	73,48	104,00
№32	Свекла с сыром	60	79,11	2,8	5,63	4,31	
№94	Рассольник со сметаной	200/10	82,85	2,11	4,25	9,04	
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	
№202	Макароны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,44	
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,1	23,78	
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		830	813,55	26,85	30,03	108,97	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	1312,05	41,86	46,09	182,45	104,00



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

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

Дата: 22.01.2025 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	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,84
№276	Тефтели рыбные	100	122,04	6,61	6,44	9,41	41,22
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром.вып.	Огурец маринованный	60	6,54	0,48	0,06	1,02	4,00
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	7,55
Пром.вып.	Аленка шоколад	15	82,80	1,45	5,20	7,55	64,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				525	15,01	16,06	73,48
ОБЕД							
№94	Рассольник со сметаной	250/10	111,18	3,09	5,34	12,69	
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32	
№202	Макароны отварные	180	202,68	6,61	5,41	31,78	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
№32	Свекла с сыром	100	131,78	4,66	9,38	7,18	
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,1	23,78	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	928,84	30,79	35,77	120,83	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1475	1427,34	45,80	51,83	194,31	64,56

Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А. В. Виноградов



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

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 120 руб.
 Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

22.01.2025 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	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43	22,27		
№276	Тфтели рыбные	100	140,61	5,28	8,05	11,76	51,47		
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50		
Пром. вып.	Огурец маринованный	100	10,90	0,80	0,10	1,70	17,76		
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00		
Пром. вып.	Аленка шоколад	15	82,80	1,45	5,20	7,55	23,00		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК				615	548,83	14,61	18,67	80,59	120,00
ОБЕД									
№32	Свекла с сыром	100	131,78	4,66	9,38	7,18			
№94	Рассолыник со сметаной	250/10	111,18	3,09	5,34	12,69			
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,20	13,40	10,32			
№366	Соус томатный	30	22,30	0,34	1,26	2,40			
№202	Макаронны отварные	180	202,25	6,61	5,41	31,78			
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,10	23,78			
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				950	928,41	30,79	35,77	120,83	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1565	1477,24	45,40	54,44	201,42	120,00

Утверждено
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов



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

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

с 7-11 лет

Дата:

22.01.2025 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	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,84
№276	Тефтели рыбные	80	122,04	6,61	6,44	9,41	41,22
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром. вып.	Огурец маринованный	60	6,54	0,48	0,06	1,02	4,00
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	15	82,80	1,45	5,20	7,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК I		525	498,50	15,01	16,06	73,48	64,56
ОБЕД							
№32	Свежгла с сыром	100	79,11	2,8	5,63	4,31	
№94	Рассольник со сметаной	200/10	82,85	2,11	4,25	9,04	
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32	81,23
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	4,26
№202	Макаронны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,44	16,6
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,1	23,78	13,94
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	95,52	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		830	815,55	26,85	30,03	108,97	119,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1355	1314,05	41,86	46,09	182,45	183,79

Утверждаю
 Директор МОУ Казачинская СОШ
 А.В. Виноградов



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

День: восьмой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 201 руб.
 Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 22.01.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК							
№312	Пюре картофельное	120	109,76	2,45	3,84	16,35	17,84
№276	Тфтели рыбные	80	122,04	6,61	6,44	9,41	41,22
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром. вып.	Огурец маринованный	60	6,54	0,48	0,06	1,02	4,00
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	23,00
Пром. вып.	Аленка шоколад	15	82,80	1,45	5,20	7,55	23,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	498,50	15,01	16,06	73,48	87,56
ОБЕД							
№32	Свекла с сыром	100	131,78	4,66	9,38	7,18	
№94	Рассольник со сметаной	250/10	111,18	3,09	5,34	12,69	
№269	Биточки мясные	100	202,68	10,2	13,4	10,32	81,23
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	4,26
№202	Макароны отварные	180	202,25	6,61	5,41	31,78	18,2
№342	Компот из брусники	200	96,38	0,09	0,1	23,78	13,94
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		950	908,31	24,80	26,91	141,73	119,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1475	1406,81	39,81	42,97	215,21	207,26