

Утверждаю:  
 Директор МОУ Кадетская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория на 70 руб.  
 Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата:

27.01.2025 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
№ 174	Каша молочная рисовая	195/5	267,28	5,92	3,60	52,80	22,75
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28	40,70
№ 382	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,00	1,50
Пром. вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33	
Пром. вып.	Йогурт куриное	40	63,00	5,10	4,60	0,30	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>821,97</b>	<b>28,46</b>	<b>25,41</b>	<b>119,86</b>	<b>68,95</b>
<b>ОБЕД</b>							
№83	Борщ со сметаной	250/10	107,77	2,88	5,01	12,79	
№304	Рис отварной	180	251,52	4,38	6,44	44,01	
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27	
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01	
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>820</b>	<b>845,86</b>	<b>27,08</b>	<b>26,5</b>	<b>124,76</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1435</b>	<b>1667,83</b>	<b>55,54</b>	<b>51,91</b>	<b>244,62</b>	<b>68,95</b>

Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

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

с 7-11 лет

Дата:

27.01.2025г.

№ 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
№ 174	Каша молочная рисовая	195/5	267,28	5,92	3,60	52,80	22,75	
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28	40,70	
№ 382	Какао с молоком	200	118,50	4,08	3,54	17,58	21,96	
Пром. вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33	45,00	
Пром. вып.	Яйцо куриное	40	63,00	5,10	4,60	0,30		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		615	763,11	28,52	28,43	98,29	130,41	
<b>ОБЕД</b>								
№83	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	90,57	2,42	4,21	10,75		
№304	Рис отварной	150	209,65	3,65	5,37	36,68		
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27		
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01		
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>		740	786,79	25,89	24,63	115,39	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1355	1549,90	54,41	53,06	213,68	130,41	



Утверждено  
Директор МОУ Казачинская СОШ  
А.В. Виноградов



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

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

с 12-18 лет

Дата:

27.01.2025 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
№ 174	Каша молочная рисовая	250	334,10	7,40	4,50	66,00	37,23	
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/25	254,65	8,67	13,65	24,28	45,81	
№ 382	Какао с молоком	200	118,50	4,08	3,54	17,58	21,96	
Пром. вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33		
Пром. вып.	Яйцо куриное	40	63,00	5,10	4,60	0,30	15,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			665	30,00	29,33	111,49	120,00	
<b>ОБЕД</b>								
№83	Борщ со сметаной	250/10	107,77	2,88	5,01	12,79		
№304	Рис отварной	180	251,52	4,38	6,44	44,01		
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27		
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01		
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>			820	27,08	26,5	124,76	0	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			1485	57,08	55,83	236,25	120,00	

Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов

Дата: 27.01.2025 г.

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

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория на 178 руб.  
 Возрастная категория: с 7-11 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>							
№174	Каша молочная рисовая	195/5	267,28	5,92	3,60	52,80	22,75
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28	40,70
№382	Какао с молоком	200	118,50	4,08	3,54	17,58	21,96
Пром. вып.	Яйцо куриное	40	63,00	5,10	4,60	0,30	
Пром. вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		615	763,11	28,52	28,43	98,29	85,41
<b>ОБЕД</b>							
№83	Борщ с картофелем	200/10	90,57	2,42	4,21	10,75	
№304	Рис отварной	150	209,65	3,65	5,37	36,68	17,48
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27	84,74
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01	5,56
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		820	786,79	25,89	24,63	115,39	110,98
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1435	1549,90	54,41	53,06	213,68	196,39





Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

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

Дата: 27.01.2025 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	
<b>ЗАВТРАК</b>								
№ 174	Каша молочная рисовая	195/5	267,28	5,92	3,60	52,80	22,75	
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28	40,70	
№ 382	Какао с молоком	200	118,50	4,08	3,54	17,58	21,96	
Пром. вып.	Ябло куринное	40	63,00	5,10	4,60	0,30		
Пром. вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>615</b>	<b>763,11</b>	<b>28,52</b>	<b>28,43</b>	<b>98,29</b>	<b>85,41</b>	
<b>ОБЕД</b>								
№83	Борщ с картофелем со сметаной	250/10	107,77	2,88	5,01	12,79		
№304	Рис отварной	180	251,52	4,38	6,44	44,01	19,95	
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27	84,74	
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01	5,56	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	3,2	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	68,32	2,64	0,48	13,36	2,40	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>845,86</b>	<b>27,08</b>	<b>26,50</b>	<b>124,76</b>	<b>115,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1435</b>	<b>1608,97</b>	<b>55,60</b>	<b>54,93</b>	<b>223,05</b>	<b>201,26</b>	

Утверждено:  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

День: первый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория платная  
 Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 27.01.2025 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
<b>ЗАВТРАК</b>							
№ 174	Каша молочная рисовая	250	334,10	7,40	4,50	66,00	22,75
№ 3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	254,65	8,67	13,65	24,28	40,70
№ 376	Какао с молоком	200	118,50	4,08	3,54	17,58	21,96
Пром. вып.	Йогурт	95	59,68	4,75	3,04	3,33	45,00
Пром. вып.	Яйцо куриное отварное	40	63,00	5,10	4,60	0,30	15,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		665	829,93	30,00	29,33	111,49	145,41
<b>ОБЕД</b>							
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		665	829,93	30,00	29,33	111,49	145,41
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		665	829,93	30,00	29,33	111,49	145,41