

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



Казачинская СОШ  
А.В. Виноградов

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

с 7-11 лет

Дата:

28.01.2025 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 (категория с 7-11 лет)</b>							
№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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>457,65</b>	<b>15,20</b>	<b>13,33</b>	<b>69,22</b>	<b>121,27</b>
<b>ОБЕД</b>							
№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 рубленые	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>713,78</b>	<b>22,37</b>	<b>22,98</b>	<b>104,42</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>510</b>	<b>1171,43</b>	<b>37,57</b>	<b>36,31</b>	<b>173,64</b>	<b>121,27</b>

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



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

Дата: 28.01.2025 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	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.	Яйцо 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>	

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



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

Дата: 28.01.2025 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>							
№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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>541,27</b>	<b>18,27</b>	<b>17,55</b>	<b>77,56</b>	<b>120,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
№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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>771,53</b>	<b>24,79</b>	<b>25,13</b>	<b>111,55</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>600</b>	<b>1312,80</b>	<b>43,06</b>	<b>42,68</b>	<b>189,11</b>	<b>120,00</b>

**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:

28.01.2025 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>								
№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		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		510	457,65	15,20	13,33	69,22	76,97	
<b>ОБЕД</b>								
№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	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			713,78	22,37	22,98	104,42	102,64	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		510	1171,43	37,57	36,31	173,64	179,61	

**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:

28.01.2025 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>							
№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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>457,65</b>	<b>15,20</b>	<b>13,33</b>	<b>69,22</b>	<b>99,96</b>
№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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>771,53</b>	<b>24,79</b>	<b>25,13</b>	<b>111,55</b>	<b>101,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>510</b>	<b>1229,18</b>	<b>39,99</b>	<b>38,46</b>	<b>180,77</b>	<b>201,00</b>

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
 «Центральный научно-исследовательский институт питания»  
 Министрства здравоохранения Российской Федерации  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

День: второй  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория питания  
 Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 28.12.2024 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
№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	100	83,46	2,96	5,18	6,25	73,84
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		600	541,27	18,27	17,55	77,56	178,21
<b>ОБЕД</b>							
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		600	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		600	541,27	18,27	17,55	77,56	178,21