

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



Утверждено  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов

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

Дата: 30.01.2025 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>							
№259	Жаркое по-домашнему	175	381,02	12,30	29,50	16,58	62,80
№378	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.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		525	602,78	16,72	30,42	65,53	68,30
<b>ОБЕД</b>							
№108	Суп картофельный с клецками	250	130,54	3,55	4,58	18,78	
№305	Рис пригущенный	180	239,62	4,35	5,14	43,99	
№229	Рыба тушеная с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,8	
Пром.вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6	
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>		810	767,15	24,05	15,95	131,85	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1335	1369,93	40,77	46,37	197,38	68,30

Утверждено  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

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

с 7-11 лет

Дата: 30.01.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
№259	Жаркое по-домашнему	175	381,02	12,30	29,50	16,58	62,80
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90	14,50
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80	22,75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		525	624,15	18,17	31,75	66,43	104,05
<b>ОБЕД</b>							
№108	Суп с картофельный	200	104,51	2,84	3,67	15,03	
№305	Рис прилушенный	150	199,77	3,63	4,29	36,66	
№229	Рыба тушеная в томате	100	98,75	9,75	4,95	3,8	
Пром. вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6	
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>		730	701,27	22,62	14,19	120,77	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1255	1325,42	40,79	45,94	187,20	104,05

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



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

Дата: 30.01.2025 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>								
№259	Жаркое по-домашнему	220	478,92	15,46	37,08	20,84	66,69	
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90	14,50	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00	
Пром. вып.	Яблоко	126	44,40	0,40	0,40	9,80	34,81	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			570	722,05	21,33	39,33	70,69	120,00
<b>ОБЕД</b>								
№108	Суп картофельный с клецками	250	130,54	3,55	4,58	18,78		
№305	Рис припущенный	180	239,62	4,35	5,14	43,99		
№229	Рыба тушеная с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,8		
Пром. вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6		
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>			810	767,15	24,05	15,95	131,85	0
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			1380	1489,20	45,38	55,28	202,54	120,00

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



День: четвертый  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима  
Категория на 178 руб.  
Возрастная категория:

с 7-11 лет

Дата:

30.01.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
1		3	5	6	7	8	9
№259	Жаркое по-домашнему	175	381,02	12,30	29,50	16,58	62,80
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90	14,50
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		525	624,15	18,17	31,75	66,43	81,30
<b>ОБЕД</b>							
№108	Суп картофельный с клецками	200	104,51	2,84	3,67	15,03	
№305	Рис припущенный	150	199,77	3,65	4,29	36,66	17,48
№229	Рыба тушеная с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,80	75,45
Пром. вып.	Чай с сахаром	200	136,40	0,60	0,40	32,60	1,50
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,40	19,32	3,20
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		730	701,27	22,64	14,19	120,77	97,63
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1255	1325,42	40,81	45,94	187,20	178,93

Утверждаю  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов



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

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

Дата: 30.01.2025 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.				Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>								
№259	Жаркое по-домашнему	175	381,02	12,30	29,50	16,58	62,80	
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90	14,50	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00	
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		525	624,15	18,17	31,75	66,43	81,30	
<b>ОБЕД</b>								
№108	Суп картофельный с клецками	250	130,54	3,55	4,58	18,78		
№305	Рис припущенный	180	239,62	4,35	5,14	43,99	17,48	
№229	Рыба тушеная с овощами	100	98,75	9,75	4,95	3,8	75,45	
Пром.вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6	23,58	
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>		520	767,15	24,05	15,95	131,85	119,71	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		1045	1391,30	42,22	47,70	198,28	201,01	

Утверждено  
 Директор МОУ Казачинская СОШ  
 А.В. Виноградов

День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Категория питания  
 Возрастная категория:

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

с 12-18 лет

Дата: 30.01.2025 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции (на 7-11 лет)	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, гр.			Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>							
№259	Жаркое по-домашнему	220	478,92	15,46	37,08	20,84	66,69
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90	14,50
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
Пром. вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80	31,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>722,05</b>	<b>21,33</b>	<b>39,33</b>	<b>70,69</b>	<b>116,19</b>
<b>ОБЕД</b>							
№108	Суп картофельный с клецками	250	130,54	3,55	4,58	18,78	
№305	Рис припущенный	180	239,62	4,35	5,14	43,99	
№229	Рыба тушеная в томате	100	98,75	9,75	4,95	3,8	
Пром. вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6	
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>810</b>	<b>767,15</b>	<b>24,05</b>	<b>15,95</b>	<b>131,85</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1380</b>	<b>1489,20</b>	<b>45,38</b>	<b>55,28</b>	<b>202,54</b>	<b>116,19</b>