

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

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень- зима
 Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 18.12.2024 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 (категория 70)								
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,60	4,87	17,52	9,27	
№ 271	Котлета мясная (свинина, кур)	80	253,40	16,20	17,40	8,00	60,67	
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	6,80	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,65	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1				582,24	24,30	24,28	66,63	85,39
ЗАВТРАК (категория 120)								
№ 302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9	11,56	
№271	Котлета мясная	100	316,75	20,25	21,75	10	75,21	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,65	
№ 377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,2	6,8	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	4	
Пром. вып.	Апельсин	50	37,92	0,9	0,2	8,13	17	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				1053,81	49,40	46,73	108,91	181,60
ОБЕД								
ИТОГО ЗА ОБЕД								0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				1636,05	73,70	71,01	175,54	266,99

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



А.В. Виноградов

День: шестой
 Неделя: вторая
 Сезон: осень- зима
 Возрастная категория: с 7-11 лет с 12-18 лет

Дата: 18.12.2024 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 1 (категория с 7-11 лет)								
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,60	4,87	17,52	9,27	
№ 271	Котлета мясная (свинина, кур)	80	253,40	16,20	17,40	8,00	60,67	
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	6,80	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00	
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13	34,00	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,65	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1				25,20	24,48	74,76	119,39	
ЗАВТРАК 2 (категория с 12-18 лет)								
№ 302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9	11,56	
№271	Котлета мясная	100	316,75	20,25	21,75	10	75,21	
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,26	
№ 377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,2	6,8	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	4	
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,9	0,2	8,13	34	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2				1091,73	50,30	46,93	117,04	232,60
ОБЕД								
№95	Рассольник домашний	250	111,01	3,08	5,33	12,68	48,23	
№294	Котлета рубленая из птицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75	50,93	
№342	Компот из св яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88	16,75	
№312	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,51	26,37	
№330	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,4	4,26	
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	4	
Пром. вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	4	
ИТОГО ЗА ОБЕД				744,14	30,49	17,62	115,9	154,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				2456,03	105,99	89,03	307,70	506,53

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



Директор МОУ Казачинская СОШ
А.В. Виноградов

День: шестой
Неделя: вторая
Сезон: осень- зима
Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 18.12.2024 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 (категория 201)							
№302	Каша гречневая	120	128,31	3,60	4,87	17,52	9,27
№ 271	Котлета мясная (свинина, кур)	80	253,40	16,20	17,40	8,00	60,67
№377	Чай с лимоном	200	61,50	0,13	0,02	15,20	6,80
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,90	3,95	0,50	24,15	4,00
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,65
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 1			582,24	24,30	24,28	66,63	85,39
ОБЕД (категория 201)							
№ 294	Котлета рубленая из птицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75	50,93
№271	Пюре картофельное	180	164,56	3,67	5,76	24,51	26,37
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76	4,65
№ 377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,2	6,8
Пром. вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	4
ИТОГО ЗА ОБЕД			863,70	31,92	30,54	115,29	115,76
УЧЕБНЫЕ ЗАДАНИЯ							
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ							
			1445,94	56,22	54,82	181,92	201,15