

## МЕНЮ

МКОУ «Яровская СОШ»

10.12.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»

Е.В.Мусиенко

День 8

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 1-4 класс	2015	71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	7 <sup>56</sup>	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	59 <sup>36</sup>	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	688	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	58 <sup>5</sup>	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	499	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол / тш	Гол / тш	ХЛЕБ С ВАЛИТЕКОМ, РЖАН	60	4 <sup>24</sup>	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				600.0	32 <sup>~</sup>	637.74	37.34	13.08	82.97
Завтрак ОВЗ с 1-4 класс	2004	337	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	1	9	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША МОЛ. ГРЕЧНЕВАЯ	210	23 <sup>76</sup>	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	СОК	200	27 <sup>~</sup>	94.0	0.8	0	23.0
	Гол	Гол	ХЛЕБ С ВАЛИТЕКОМ	40	2 <sup>72</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	ФРУКТЫ	1	28 <sup>38</sup>	68.26	0.6	0.46	14.7
Итого за завтрак				590	90 <sup>86</sup>	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	7 <sup>56</sup>	22.0	1.1	0.2	3.0
	2005	209	СУП КАРТОФ. С М. ФРИК.	200	27 <sup>26</sup>	81.0	1.87	2.26	13.31
	1997	49	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	59 <sup>36</sup>	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	688	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	497	168.45	5.52	4.52	26.45
	2007	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	499	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол	Гол	ХЛЕБ С ВАЛИТЕКОМ	40	2 <sup>72</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	тш	тш	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2 <sup>28</sup>	68.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				780.0	109 <sup>14</sup>	711.6	35.51	14.63	94.84
ИТОГО				1350.0	200 <sup>~</sup>	1261.8	53.38	25.29	186.43

## МЕНЮ

МКОУ «Яровская СОШ»

10.12.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»

Е.В.Мусиенко

День 8

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 5-11 класс	2015	71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	7 <sup>56</sup>	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	75 <sup>36</sup>	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	688	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	58 <sup>5</sup>	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	499	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол / тш	Гол / тш	ХЛЕБ С ВАЛИТЕКОМ, РЖАН	60	4 <sup>24</sup>	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				620.0	98 <sup>~</sup>	656.84	40.52	14.0	83.55
Завтрак ОВЗ С 5-11 класс	2004	337	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	1	9	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША МОЛ. ГРЕЧНЕВАЯ	210	23 <sup>76</sup>	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	СОК	200	27 <sup>~</sup>	94.0	0.8	0	23.0
	Гол	Гол	ХЛЕБ С ВАЛИТЕКОМ	40	2 <sup>72</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	ФРУКТЫ	1	47 <sup>78</sup>	68.26	0.6	0.46	14.7
Итого за завтрак				590.0	110 <sup>26</sup>	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	7 <sup>56</sup>	22.0	1.1	0.2	3.8
	2005	209	СУП КАРТОФ. С М. ФРИК.	250	27 <sup>26</sup>	148.5	7.29	5.7	17.0
	1997	49	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	75 <sup>36</sup>	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	69	МАКАРОНЫ ОТВАРН	180	558	240.23	6.5	8.05	37.71
	2007	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	499	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол	Гол	ХЛЕБ С ВАЛИТЕКОМ	40	2 <sup>72</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	тш	тш	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2 <sup>28</sup>	68.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				880.0	125 <sup>75</sup>	870.0	45.09	22.52	108.17
ИТОГО				1470.0	236 <sup>~</sup>	1419.98	64.96	33.18	199.76