

МЕНЮ

МКОУ «Яровская СОШ»

16.12.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»

Е.В.Мусиенко

День 2

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 1-4 класс	2016	57	Салат из капусты	100	93 ⁵	36.63	0	3.33	1.67
	1997	49	Рыба запеченная	90	42 ⁴⁴	103.5	14.31	4.14	2.61
	2005	694	Пюре картофельное	180	21 ⁸⁴	164.7	3.67	5.76	24.53
	2007	377	Чай с лимоном	200	38 ⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	Гос. / 73	Гос. / 73	Хлеб с валишком, ржаной	60	45 ⁰	180	4.08	0.58	29.12
Итого за завтрак				630.0	82 ⁷	599.53	31.52	16.09	73.35
Завтрак ОВЗ С 1-4 класс	2004	337	Яичко вареное	1	9	63.0	5.1	4.6	0.3
	2004	161	Суп мол. с крупой	250	16 ¹⁴	165.5	6.03	1.28	21.04
	2009	103	Сок	200	27 ⁷	94.0	0.8	0	23.0
	Гос.	Гос.	Хлеб с валишком	40	29 ²	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1	32 ¹³	141.76	2.26	0.76	28.5
Итого за завтрак				630.0	87 ¹⁵	602.26	17.35	7.0	93.64
Обед	2004	140	Суп картофельный с мяс.	250	42 ⁸⁰	120.0	2.9	2.5	21.0
	1997	49	Рыба запеченная	90	42 ⁴⁴	103.5	14.31	4.14	2.61
	2005	694	Пюре картофельное	150	17 ⁶⁸	137.25	3.06	4.8	20.45
	2007	377	Чай с лимоном	200	38 ⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	Гос.	Гос.	Хлеб с валишком	50	36 ⁵	172.5	3.92	0.4	26.0
	73	73	Хлеб ржаной	30	23 ⁷	68.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				760.0	112 ³¹	716.5	35.97	14.57	98.44
ИТОГО				1390.0	200 ⁷	1318.76	53.32	21.53	152.08

МЕНЮ

МКОУ «Яровская СОШ»

16.12.2025

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МКОУ «Яровская СОШ»

Е.В.Мусиенко

День 2

Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 5-И класс	2016	57	Салат из капусты	100	93 ⁵	36.63	0	3.33	1.67
	1997	49	Рыба запеченная	120	58 ⁴⁴	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	694	Пюре картофельное	180	21 ⁸⁴	164.7	3.67	5.76	24.53
	2007	377	Чай с лимоном	200	38 ⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	Гос. / 73	Гос. / 73	Хлеб с валит. ржаной	60	45 ⁰	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				660.0	98 ⁷	634.03	36.29	17.47	74.22
Завтрак ОВЗ С 5-И класс	2004	337	Яичко вареное	1	9	63.0	5.1	4.6	0.3
	2004	161	Суп мол. с крупой	250	16 ¹⁴	165.5	6.03	1.28	21.04
	2009	103	Сок	200	27 ⁷	94.0	0.8	0	23.0
	Гос.	Гос.	Хлеб с валишком	40	29 ²	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1	47 ⁵⁷	141.76	2.26	0.76	28.5
Итого за завтрак				630.0	103 ⁰³	602.26	17.35	7.0	93.64
Обед	2004	140	Суп тар с мак. издел	250.0	42 ⁸⁰	120.0	2.9	2.5	21.0
	1997	49	Рыба запеченная	120.0	58 ⁴⁴	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	694	Пюре картофельное	180.0	21 ⁸⁴	164.7	3.67	5.76	24.53
	2007	377	Чай с лимоном	200	38 ⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	Гос.	Гос.	Хлеб с валишком	50	36 ⁵	172.5	3.92	0.4	26.0
	73	73	Хлеб ржаной	30	23 ⁷	68.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				830.0	132 ⁰⁷	778.45	41.35	16.91	103.39
ИТОГО				1460.0	236 ⁷	1380.71	58.7	23.91	197.03