

МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

04.02.2026.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Троицкая СОШ №62»
 Е.В.Мусиенко

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 1-Ч класс	2015	71	Овощи свежие	60	17 ⁸⁸	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	Рыба запеченная	100	58 ⁹⁵	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	688	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5 ⁸⁵	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	ЧАЙ с лимоном	200	5 ⁶⁵	114.7	9.2	2.28	15.42
	Год	Год	Хлеб витаминизир.	60	5 ⁰⁰	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				600.0	93 ¹¹	637.74	37.34	13.08	82.97
Завтрак OB3 С 1-Ч класс	2004	337	Яйцовареное	1-	13 ⁻	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША гречнев. молочн	210	23 ⁷⁶	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	Сок .	200	28 ⁻	94.0	0.8	0	23.0
	Год	Год	Хлеб витаминизир.	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1-	28 ⁸³	68.26	0.6	0.46	14.7
Итого за завтрак				590.0	96 ⁸⁷	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	Овощи свежие	60	17 ⁸⁸	22.0	1.1	0.2	3.0
	2005	209	Суп карт. с и.ср.	200	36 ²⁸	81.0	1.87	2.26	13.31
	1997	49	Рыба запеченная	100	58 ⁹⁵	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	688	МАКАРОНЫ ОТВАРН.	150	4 ⁸⁷	163.45	5.52	5.52	26.45
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 ⁶⁵	114.7	9.2	2.28	15.42
	Год	Год	Хлеб витаминизир.	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	Год	Год	Хлеб ржаной	30	2 ⁵⁸	68.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				780.0	129 ¹³	711.6	39.51	14.63	98.84
ИТОГО				1370.0	226 ¹¹	1261.6	55.38	25.29	186.73

МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

04.02.2026.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Троицкая СОШ №62»
 Е.В.Мусиенко

День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 5-И класс	2015	71	Овощи свежие	60	17 ⁸⁸	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	Рыба запеченная	120	75 ⁹⁵	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	688	МАКАРОНЫ ОТВАРН	180	5 ⁸⁵	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 ⁶⁵	114.7	9.2	2.28	15.42
	Год	Год	Хлеб витаминизир.	60	5 ⁰⁰	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				620.0	101 ¹¹	656.84	40.52	14.0	83.55
Завтрак OB3 с 5-И класс	2004	337	Яйцовареное	1-	13 ⁻	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША гречнев. мол	210	23 ⁷⁶	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	Сок .	200	28 ⁻	94.0	0.8	0	23.0
	Год	Год	Хлеб витаминиз	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1-	40 ⁸⁸	68.26	0.6	0.46	14.7
Итого за завтрак				590.0	108 ⁸²	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	Овощи свежие	60	17 ⁸⁸	22.0	1.1	0.2	3.8
	2005	209	Суп карт. с и.фр	250	45 ³²	148.5	7.29	5.7	17.0
	1997	49	Рыба запеченная	120	75 ⁹⁵	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	688	МАКАРОНЫ ОТВАРН	180	5 ⁸⁵	240.23	6.5	8.05	39.71
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 ⁶⁵	114.7	9.2	2.28	15.42
	Год	Год	Хлеб с вялеными	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	Год	Год	Хлеб ржаной	30	2 ⁵⁸	68.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				880.0	156 ¹⁵	870.0	49.09	22.52	108.17
ИТОГО				1470.0	265 ⁻	1419.58	69.96	33.18	199.76