

МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

10.03.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Троицкая СОШ №62»

Е.В.Мусиенко

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 1-4 класс	2016	57	Салат из капусты	100	9 ³⁵	36.63	0	3.33	1.67
	1997	49	Рыба запеченная	90	52 ⁵¹	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	3 ⁸⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	10:5	10	Хлеб витаминиз., рк	60	5 ⁴³	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				630.0	93 ⁻	599.53	31.52	16.09	73.35
Завтрак ОВЗ С 1-4 класс	2004	337	Яйцо вареное	1	13 ⁻	63.0	5.1	4.6	0.3
	2004	161	Суп молочный с круж	250	16 ¹⁴	165.5	6.03	1.28	21.04
	2009	103	Сок	200	27 ⁻	94.0	0.8	0	23.0
	10:5	10	Хлеб с валитеком	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1	39 ³¹	141.76	2.26	0.76	28.5
Итого за завтрак				630.0	98 ⁷³	602.26	17.35	7.0	93.64
обед	2004	140	Суп карт. с мак. изд	250	42 ⁸⁰	120.0	2.9	2.5	21.0
	1997	49	Рыба запеченная	90	52 ⁵¹	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	3 ⁸⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	10:5	10	Хлеб с валитеком	50	4 ¹⁰	172.5	3.92	0.4	26.0
	10:5	10	Хлеб ржаной	30	2 ¹⁵	68.55	2.76	0.45	12.96
	Итого за обед				760.0	127 ²⁷	743.95	30.58	15.53
ИТОГО				1390.0	226 ⁻	1376.21	53.53	22.53	196.16

МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

10.03.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Троицкая СОШ №62»

Е.В.Мусиенко

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак С 5-11 класс	2016	57	Салат из св. капусты	100	9 ³⁵	36.63	0	3.33	1.67
	1997	49	Рыба запеченная	120	69 ⁵¹	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	3 ⁸⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	10:5	10	Хлеб витаминизир., рк	60	5 ⁴³	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				660.0	110 ⁻	634.03	36.29	17.47	74.22
Завтрак ОВЗ С 5-11 класс	2004	337	Яйцо вареное	1	13 ⁻	63.0	5.1	4.6	0.3
	2004	161	Суп молочн. с крупой	250	16 ¹⁴	165.5	6.03	1.28	21.04
	2009	103	Сок	200	27 ⁻	94.0	0.8	0	23.0
	10:5	10	Хлеб витаминизир.	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1	61 ³³	141.76	2.26	0.76	28.5
Итого за завтрак				630.0	120 ⁷⁵	602.26	17.35	7.0	97.64
обед	2004	140	Суп картоф с мак. изд	250	42 ⁸⁰	120.0	2.9	2.5	21.0
	1997	49	Рыба запеченная	120	69 ⁵¹	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	3 ⁸⁷	114.7	9.02	2.28	15.42
	10:5	10	Хлеб витаминизир.	50	4 ¹⁰	172.5	3.92	0.4	26.0
	10:5	10	Хлеб ржаной	30	2 ¹⁵	68.55	2.76	0.45	12.96
	Итого за обед				830.0	144 ²⁵	778.45	41.35	16.91
ИТОГО				1460.0	265 ⁻	1380.31	58.7	23.91	197.03