

# МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

18.03.2026

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 1-4 класс	2015	71	Овощи свежие	60	17 <sup>00</sup>	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	Рыба запеченная	100	58 <sup>90</sup>	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	638	Макароны отварные	180	5 <sup>80</sup>	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 <sup>60</sup>	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гос	Гос	Хлеб витаминизир.	60	5 <sup>00</sup>	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				600.0	93 <sup>00</sup>	637.74	37.34	13.08	82.97
Завтрак ОВЗ С 1-4 класс	2004	337	Яйцо вареное	1	13 <sup>00</sup>	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША гречн. молочн	210	23 <sup>70</sup>	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	СОК	200	28 <sup>00</sup>	94.0	0.8	0	23.0
	Гос	Гос	Хлеб витаминизир	40	3 <sup>28</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1	28 <sup>83</sup>	68.26	0.6	0.46	14.7
Итого за завтрак				590.0	96 <sup>27</sup>	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	Овощи свежие	60	17 <sup>00</sup>	22.0	1.1	0.2	3.0
	2005	209	Суп карт. с и. ср.	200	36 <sup>00</sup>	81.0	1.87	2.26	13.31
	1997	49	Рыба запеченная	100	58 <sup>90</sup>	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	638	Макароны отварн.	150	4 <sup>27</sup>	163.45	5.52	4.52	26.45
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 <sup>60</sup>	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гос	Гос	Хлеб витаминизиров	40	3 <sup>28</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	Гос	Гос	Хлеб ржаной	30	2 <sup>58</sup>	63.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				780.0	129 <sup>10</sup>	711.6	39.51	14.63	98.84
ИТОГО				1370.0	226 <sup>00</sup>	1261.6	55.38	25.29	136.73

# МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

18.03.2026

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 5-11 класс	2015	71	Овощи свежие	60	17 <sup>00</sup>	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	Рыба запеченная	120	75 <sup>90</sup>	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	638	Макароны отварн	180	5 <sup>80</sup>	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 <sup>60</sup>	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гос	Гос	Хлеб витаминизир.	60	5 <sup>00</sup>	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				620.0	110 <sup>00</sup>	656.84	40.52	14.0	83.55
Завтрак ОВЗ с 5-11 класс	2004	337	Яйцо вареное	1	13 <sup>00</sup>	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША гречнев мол	210	23 <sup>70</sup>	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	СОК	200	28 <sup>00</sup>	94.0	0.8	0	23.0
	Гос	Гос	Хлеб витаминиз	40	3 <sup>28</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1	40 <sup>83</sup>	68.26	0.6	0.46	14.7
Итого за завтрак				590.0	108 <sup>82</sup>	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	Овощи свежие	60	17 <sup>00</sup>	22.0	1.1	0.2	3.8
	2005	209	Суп картоф. с и. фр	250	45 <sup>32</sup>	148.5	7.29	5.7	17.0
	1997	49	Рыба запеченная	120	75 <sup>90</sup>	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	638	Макароны отварн	180	5 <sup>80</sup>	240.23	6.5	8.05	31.71
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 <sup>60</sup>	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гос	Гос	Хлеб с валителон	40	3 <sup>28</sup>	138.0	3.16	0.32	20.8
	Гос	Гос	Хлеб ржаной	30	2 <sup>58</sup>	63.55	2.76	0.45	12.96
Итого за обед				880.0	156 <sup>15</sup>	870.0	49.09	22.52	108.17
ИТОГО				1470.0	265 <sup>00</sup>	1419.88	64.96	33.18	199.76