

МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

19.05.2026

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	Гол	Гол	Фрукты	1	17 ⁰⁰	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	Рыба запеченная	100	58 ⁹⁰	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	638	Макароны отварные	180	5 ⁸⁰	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 ⁶⁰	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол	Гол	Хлеб витаминизир.	60	5 ⁰⁰	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				600.0	93 ⁰⁰	637.74	37.34	13.08	82.97
Завтрак ОВЗ С 1-4 класс	2004	337	Яйцо вареное	1	13 ⁰⁰	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША гречн. молочн	210	23 ⁷⁰	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	СОК	200	28 ⁰⁰	94.0	0.8	0	23.0
	Гол	Гол	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				580.0	96 ²⁷	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	Овощи свежие	60	17 ⁰⁰	22.0	1.1	0.2	3.0
	2005	209	Суп карт. с и. ср.	200	36 ²⁰	81.0	1.87	2.26	13.31
	1997	49	Рыба запеченная	100	58 ⁹⁰	118.9	15.9	4.6	2.9
	2005	638	Макароны отварн.	180	4 ²⁷	163.45	5.52	4.52	26.45
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 ⁶⁰	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол	Гол	Хлеб витаминизиров	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	Гол	Гол	Хлеб ржаной	30	2 ⁵⁸	63.55	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 ⁰⁰	1261.6	55.38	25.29	186.73

МЕНЮ

МКОУ «Троицкая СОШ №62»

19.05.2026

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	Гол	Гол	Фрукты	1	17 ⁰⁰	22.0	1.1	0.2	3.8
	1997	49	Рыба запеченная	120	75 ⁹⁰	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	638	Макароны отварн	180	5 ⁸⁰	202.14	6.62	5.42	31.73
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 ⁶⁰	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол	Гол	Хлеб витаминизир.	60	5 ⁰⁰	180.0	4.52	0.58	29.12
Итого за завтрак				620.0	110 ⁰⁰	656.84	40.52	14.0	83.55
Завтрак ОВЗ с 5-11 класс	2004	337	Яйцо вареное	1	13 ⁰⁰	63.0	5.1	4.6	0.3
	2010	168	КАША гречнев мол	210	23 ⁷⁰	203.0	6.21	5.28	32.79
	2009	103	СОК	200	28 ⁰⁰	94.0	0.8	0	23.0
	Гол	Гол	Хлеб витаминиз	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	2015	338	Фрукты	1	40 ⁹⁸	68.26	0.6	0.46	14.7
Итого за завтрак				580.0	108 ⁸²	550.0	15.87	10.66	91.59
обед	2015	71	Овощи свежие	60	17 ⁰⁰	22.0	1.1	0.2	3.8
	2005	209	Суп картоф. с и. фр	200	45 ³²	148.5	7.29	5.7	17.0
	1997	49	Рыба запеченная	120	75 ⁹⁰	138.0	19.08	5.52	3.48
	2005	638	Макароны отварн	180	5 ⁸⁰	240.23	6.5	8.05	34.71
	2007	377	Чай с лимоном	200	5 ⁶⁰	114.7	9.2	2.28	15.42
	Гол	Гол	Хлеб с валителон	40	3 ²⁸	138.0	3.16	0.32	20.8
	Гол	Гол	Хлеб ржаной	30	2 ⁵⁸	63.55	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 ⁰⁰	1419.88	64.96	33.18	195.76