

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Г.В.Кондратьева «11» июня 2024г.

## МЕНЮ

на 11 июня 2024г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 7-11 лет

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |             |                  |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Каша молочная пшеничная вязкая №302  | 200          | 7,6              | 7,2         | 23,2         | 267,0                         | 302         | 2004             |
| Фрукты свежие (яблоко) №338  | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,5          | 45,6                          | 338         | 2011             |
| Хлеб пшеничный   | 50           | 3,7              | 0,3         | 24,3         | 114,8                         | ТТК№6       | 2011             |
| Чай с сахаром №376   | 200          | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 59,3                          | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>550</b>   | <b>11,8</b>      | <b>7,9</b>  | <b>71,8</b>  | <b>486,7</b>                  |             |                  |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |                  |
| Овощи по сезону(огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная) | 60           | 1,3              | 0,4         | 7,7          | 37,0                          |             |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) №102   | 200          | 4,6              | 4,4         | 15,2         | 117,8                         | 102         | 2011             |
| Плов из птицы №492   | 200          | 20,4             | 25,3        | 36,5         | 415,0                         | 492         | 2004             |
| Компот из смеси сухофруктов №349   | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 349         | 2011             |
| Хлеб пшеничный   | 40           | 3,0              | 0,2         | 19,5         | 91,9                          | ТТК№6       |                  |
| Хлеб пеклеванный   | 40           | 2,5              | 0,4         | 16,5         | 79,2                          | ТТК№7       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>740</b>   | <b>31,8</b>      | <b>30,7</b> | <b>114,8</b> | <b>818,3</b>                  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>43,6</b>      | <b>38,6</b> | <b>186,6</b> | <b>1305,0</b>                 |             |                  |

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А