

Утверждаю:
Врио директора МКОУ «Заплавинская СОШ»
Порываева Н.В. «03» июня 2025г.

МЕНЮ

на 03 июня 2025г. 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			
Завтрак							
Каша молочная пшенная 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	
Чай с сахаром №336	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	565	11,8	7,9	71,8	486,7		
Обед							
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0		
Щи из свежей капусты с картофелем №88	200	1,5	4,0	7,4	72,2	88	2011
Котлета рубленая из птицы №294	90	14,6	18,7	13,6	235,8	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,5	5,7	23,5	206,4	203	2011
Кисель из повидла №647	200	0,1	0,0	28,2	95,3	647	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	780	28,5	29,4	116,4	817,8		
Всего за день:		40,3	37,3	188,2	1304,5		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.