

Утверждаю:
Врио директора МКОУ «Заплавинская СОШ»
Порываева Н.В. «10» июня 2025г.

МЕНЮ

на 10 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	2011
Чай с сахаром №376	200	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Итого за прием пищи:	550	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		
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	
Итого за прием пищи:	740	31,8	30,7	114,8	818,3		
Всего за день:		43,6	38,6	186,6	1305,0		

Повар: Смирнова Е.В.
Ответственный за питание: Ягловская С.А