

Утверждаю:
 Врио директора МКОУ «Заплавинская СОШ»
 Порываева Н.В. «11» июня 2025г.

МЕНЮ

на 11 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							
Запеканка рисовая с творогом №315	200	11,6	8,6	60,7	366,5	315	2004
Соус молочный (сладкий) №596	50	1,0	2,2	6,5	50,6	596	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	512	15,8	11,0	101,7	570,6		
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 из овощей №135	200	1,5	3,0	8,9	68,3	135	2004
Тефтеля рыбная с соусом томатным	90/30	12,3	12,8	9,8	126,0	239/593	2011
Картофель отварной или картофельное пюре №125/128	150	3,1	7,4	21,6	164,8	125/128	2011
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	2004
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК№6	
Хлеб пеклеванный	50	3,2	0,4	20,6	98,9	ТТК№7	
Итого за прием пищи:	830	25,3	24,5	120,0	720,9		
Всего за день:		41,1	35,5	221,7	1291,5		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А