

Утверждаю:
Врио директора МКОУ «Заплавинская СОШ»
Порываева Н.В. «20» июня 2025г.

МЕНЮ

на 20 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 вязкая из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,5	12,1	34,7	307,0	175	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8	ТТК№6	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	14,8	59,3	376	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,4	0,4	9,5	45,6	228	2011
Итого за прием пищи:	565	9,7	12,8	83,3	526,7		
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 макаронными изделиями №103	200	2,0	6,1	10,4	94,0	103	2011
Котлета рубленая с белокочанной капустой №455	90	11,7	13,7	12,0	180,9	455	2004
Пюре из бобовых №199	150	13,5	6,9	35,0	202,0	199	2016
Компот из свежих плодов №631	200	0,2	0,2	27,1	111,1	631	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:	790	34,9	27,9	132,3	815,8		
Всего за день:		44,6	40,7	215,6	1342,5		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.