

Утверждаю:
Врио директора МКОУ «Заплавинская СОШ»
Порываева Н.В. «23» июня 2025г.

МЕНЮ

на 23 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 молочная рисовая с маслом №174	200/5	5,6	9,8	30,6	273,2	174	2011
Бутерброд с сыром №3	50/10/15	7,7	12,6	28,5	245,8	3	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,2	0,0	15,0	61,6	377	2011
Итого за прием пищи:	502	13,5	22,4	74,1	580,6		
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		
Борщ с капустой и картофелем №82	200	1,6	4,0	10,4	84,5	82	2011
Фрикадельки из птицы с соусом №297/363	90/30	16,0	12,8	8,0	191,4	297/363	2016
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:	790	30,7	23,5	117,9	805,4		
Всего за день:		44,2	45,9	192,0	1386,0		

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