

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Г.В.Кондратьева «09» января 2025г.

МЕНЮ

на 09 января 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 |                               |              |                  |
| 9 день                                            |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Тефтеля рыбная с томатным соусом                  | 90/30        | 10,5             | 10,1    | 12,2        | 169,0                         | 239          | 2011             |
| Картофель отварной или пюре картофельное №125/128 | 150          | 3,0              | 6,2     | 24,3        | 167,0                         | 125/128      | 2011             |
| Чай с сахаром № 376                               | 200 /15      | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58                            | 376          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 525          | 16,7             | 16,5    | 71,0        | 485,9                         |              |                  |
| Полдник (для детей ОВЗ)                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)       | 30           | 1,8              | 1,9     | 22,5        | 109,0                         | ТТК № 8,9,10 |                  |
| Чай с сахаром каркаде № 685                       | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                              | 245          | 2,0              | 1,9     | 37,5        | 169,5                         |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 18,7             | 18,4    | 108,5       | 655,4                         |              |                  |

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

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Г.В.Кондратьева «09» января 2025г.

МЕНЮ

на 09 января 2025г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 12-18 лет

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| 9 день Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Тефтеля рыбная с томатным соусом                  | 100/30       | 11,7             | 11,2    | 13,6        | 187,8                         | 239          | 2011             |
| Картофель отварной или пюре картофельное №125/128 | 180          | 3,6              | 7,4     | 29,2        | 204,4                         | 125/128      | 2011             |
| Чай с сахаром № 376                               | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 58,0                          | 376          | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6      |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 565          | 18,5             | 18,8    | 77,3        | 542,1                         |              |                  |
| Полдник (для детей ОВЗ)                           |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)       | 30           | 1,8              | 1,9     | 22,5        | 109,0                         | ТТК № 8,9,10 |                  |
| Чай с сахаром каркаде № 685                       | 200/15       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 60,5                          | 685          | 2004             |
| Итого за прием пищи:                              | 245          | 2,0              | 1,9     | 37,5        | 169,5                         |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 20,5             | 20,7    | 114,8       | 711,6                         |              |                  |

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