

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «12» января 2026г.

## МЕНЮ

на 12 января 2026г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 день</b>							<b>Завтрак</b>
Котлета рубленая из птицы №294	90	10,5	11,6	15,6	206,0	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	150	5,3	5,7	33,2	206,4	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>502</b>	<b>19,1</b>	<b>17,5</b>	<b>83,5</b>	<b>564,3</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
Кондитерское изделие (пряник, вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК №8,9,10	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	388	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>41,9</b>	<b>186,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,9</b>	<b>19,4</b>	<b>125,4</b>	<b>750,7</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:

Директора МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «12» января 2026г.

## МЕНЮ

на 12 января 2026г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 день</b>		<b>Завтрак</b>					
Котлета рубленая из птицы №294	100	11,7	12,9	17,3	228,9	294	2011
Макаронные изделия отварные №203	180	6,4	6,3	36,9	229,3	203	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2011
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>22,0</b>	<b>19,5</b>	<b>93,7</b>	<b>633,1</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
Кондитерское изделие (пряник, вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК №8,9,10	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	388	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>41,9</b>	<b>186,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,8</b>	<b>21,4</b>	<b>135,6</b>	<b>819,5</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.