

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день		Завтрак					
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	
Итого за прием пищи:	502	19,1	17,5	83,5	564,3		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
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
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,9	41,9	186,4		
Всего за день:		20,9	19,4	125,4	750,7		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день							
Завтрак							
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	
Итого за прием пищи:	552	22,0	19,5	93,7	633,1		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
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
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,9	41,9	186,4		
Всего за день:		23,8	21,4	135,6	819,5		

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