

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Н.В.Порываева «16» января 2026г.

## МЕНЮ

На 16 января 2026г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 7-11 лет

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «16» января 2026г.

MEHIO

На 16 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>5 день</b>							
		<b>Завтрак</b>					
Каша молочная геркулесовая №302	250	10,1	14,3	51,0	261,2	302	2004
Бутерброд с маслом и повидлом №2	50/10/30	4,1	9,1	38,7	346,6	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
		<b>555</b>	<b>14,4</b>	<b>23,4</b>	<b>104,7</b>	<b>665,8</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	
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>245</b>	<b>2,0</b>	<b>1,9</b>	<b>37,5</b>	<b>167,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,0</b>	<b>31,4</b>	<b>10,9</b>	<b>786,2</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.