

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Н.В.Порываева «19» января 2026г.

## МЕНЮ

на 19 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			
6 день							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом № 175	200	12,2	12,5	30,5	270,8	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	3,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Итого за прием пищи:	502	15,8	15,8	76,7	578,1		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Кондитерское изделие(пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК №8,9,10	
Чай с сахаром №376	200/15	0,3	0,0	15,0	58	376	2011
Итого за прием пищи:	252	2,0	1,9	37,7	167,0		
Всего за день:		17,8	17,7	114,2	745,1		

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

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Н.В.Порываева «19» января 2026г.

## МЕНЮ

На 19 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			
6 день							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом № 175	250	15,3	15,7	38,1	338,5	175	2011
Бутерброд с маслом и повидлом № 2	40/10/30	3,3	3,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном № 377	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
Итого за прием пищи:	552	18,9	19,0	84,3	645,8		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
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
Итого за прием пищи:	252	2,0	1,9	37,5	167,0		
Всего за день:		20,9	20,9	121,8	812,8		

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