

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «20» января 2026г.

МЕНЮ

на 20 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			
7 день							
Завтрак							
Птица тушеная в соусе №290/587	100	10,0	11,5	5,5	167,0	290/587	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341	150	6,1	4,8	27,8	178,2	341	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	505	19,3	16,5	67,8	495,1		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Бутерброд с маслом	50/20	3,4	14,9	20,9	231,1	1,ТТК№7	2011
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	270	4,1	15,2	39,7	363,6		
Всего за день:		23,4	49,2	107,5	858,7		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «20» января 2026г.

МЕНЮ

на 20 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			
7 день							
Завтрак							
Птица тушеная в соусе №290/587	120	12,0	13,8	6,7	200,4	290/587	2011/2004
Каша гречневая рассыпчатая №341	180	7,3	5,7	33,3	213,8	341	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	555	22,5	19,7	74,5	564,1		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Бутерброд с маслом	50/20	3,4	14,9	20,9	231,1	1,ТТК№7	2011
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	270	4,1	15,2	39,7	363,6		
Всего за день:		26,6	49,2	114,2	927,7		

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