

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «21» января 2026г.

МЕНЮ

на 21 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			
8 день							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	200	12,0	15,6	29,1	274,7	311	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,6	0,46	6,5	43,0	338	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	540	15,8	16,4	70,1	470,1		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	40/10/30	3,3	3,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Итого за прием пищи:	295	3,5	3,3	46,0	305,3		
Всего за день:		19,3	19,7	116,1	775,4		

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

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «21» января 2026г.

МЕНЮ

на 21 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			
8 день							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая №311	250	12,0	15,6	29,1	242,1	311	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,6	0,6	6,5	43,0	338	2011
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	600	16,4	16,5	74,9	560,4		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	40/10/30	3,3	3,3	31,0	247,3	2	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Итого за прием пищи:	295	3,5	3,3	46,0	305,3		
Всего за день:		19,7	18,6	120,9	865,7		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.