

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «22» января 2026г.

МЕНЮ

на 22 января 2026 2025г. МКОУ «Заплавинская СОШ» 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
9 день		Завтрак					
Тефтели рыбная с томатным соусом	90/30	10,5	10,1	12,2	169,0	239	2011
Картофель отварной или пюре картофельное №125/128	150	3,0	6,2	24,3	167,0	125/128	2011
Чай с сахаром № 376	200 /15	0,2	0,0	15,0	58	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	TTK № 6	
Итого за прием пищи:	525	16,7	16,5	71,0	485,9		
Полдник (для детей ОВЗ)							
Кондитерское изделие (прянник, вафли, печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	TTK № 8,9,10	
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	245	2,0	1,9	37,5	169,5		
Всего за день:		18,7	18,4	108,5	655,4		

Повар: Смирнова Е

Ответственный за питание: Ягловская С.А

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «22 » января 2026г.

МЕНЮ

на 22 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			
9 день		Завтрак					
Тефтели рыбная с томатным соусом	100/30	11,7	11,2	13,6	187,8	239	2011
Картофель отварной или пюре картофельное №125/128	180	3,6	7,4	29,2	204,4	125/128	2011
Чай с сахаром № 376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	565	18,5	18,8	77,3	542,1		
Полдник (для детей ОВЗ)							
Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК № 8,9,10	
Чай с сахаром каркаде № 685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	245	2,0	1,9	37,5	169,5		
Всего за день:		20,5	20,7	114,8	711,6		

Повар: Смирнова Е

Ответственный за питание: Ягловская С.А