

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «23» января 2026г.

МЕНЮ

на 23 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			
10 день							
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	60	0,5	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	200	15,3	19,0	31,5	385,0	291	2011
Чай черный с яблоком №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	377	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	500	19,01	19,7	68,9	556,9		
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 каркаде №685	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Итого за прием пищи:	230	1,9	1,9	41,9	186,4		
Всего за день:		20,9	21,6	110,8	743,3		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «23 » января 2026г.

МЕНЮ

на 23 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			
10 день							
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,7	12,8	61,7	ТТК № 1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы № 291	230	17,6	21,8	39,4	442,7	291	2011
Чай с сахаром и лимоном №377	200	0,3	0,1	10,2	43,0	377	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	570	21,7	22,8	81,9	639,3		
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 каркаде №685	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,9	41,9	186,4		
Всего за день:		23,5	24,7	123,8	825,7		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.