

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>10 день</b>							<b>Завтрак</b>
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	60	0,5	0,4	7,7	37,0	TTK № 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	TTK № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,01</b>	<b>19,7</b>	<b>68,9</b>	<b>556,9</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
Кондитерское изделие(пряник, вафли, печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	TTK№8,9,10	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,9</b>	<b>1,9</b>	<b>41,9</b>	<b>186,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,9</b>	<b>21,6</b>	<b>110,8</b>	<b>743,3</b>		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>10 день</b>							<b>Завтрак</b>
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,7	12,8	61,7	TTK № 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	TTK № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,7</b>	<b>22,8</b>	<b>81,9</b>	<b>639,3</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
Кондитерское изделие(пряник, вафли, печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	TTK№8,9,10	
Чай с сахаром каркаде №685	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,8</b>	<b>1,9</b>	<b>41,9</b>	<b>186,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23,5</b>	<b>24,7</b>	<b>123,8</b>	<b>825,7</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.