

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «27» января 2026г.

## МЕНЮ

на 27 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>2 день</b>							<b>Завтрак</b>
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №189/596	200/50	12,9	10,8	67,2	370,5	189/596	2011
Бутерброд с маслом	40/10	3,3	3,3	15,0	158,0	1	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>16,1</b>	<b>14,1</b>	<b>97,2</b>	<b>586,5</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
Бутерброд с повидлом №1	40/30	3,0	0,5	27,5	152,3	1	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>42,5</b>	<b>212,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,3</b>	<b>14,6</b>	<b>139,7</b>	<b>799,3</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Н.В.Порываева «27» января 2026г.

## МЕНЮ

на 27 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>2 день</b>		<b>Завтрак</b>					
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №189/596	230/50	14,3	12,1	76,3	430,0	189/596	2011
Бутерброд с маслом	50/10	3,8	3,6	16,0	161,0	1	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,3</b>	<b>15,7</b>	<b>107,3</b>	<b>649,0</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
Бутерброд с повидлом №1	40/30	3,0	0,5	27,5	152,3	1	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>42,5</b>	<b>212,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,5</b>	<b>16,2</b>	<b>149,8</b>	<b>861,8</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.