

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «28» января 2026г.

МЕНЮ

на 28 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			
3 день							
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,огурец соленый,свекла отварная, помидор соленый)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески №468	200	21,9	25,3	40,1	425,0	ТТК 486	2024
Чай черный с яблоком №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	2025
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	500	25,7	25,7	69,9	567,5		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК №8,9,10	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	230	2,5	2,2	41,3	241,5		
Всего за день:		28,2	27,9	111,2	809,0		

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

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
 Н.В.Порываева «28» января 2026г.

МЕНЮ

на 28 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			
3 день							
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная,огурец соленый,свекла отварная, помидор соленый)	100	0,8	0,2	0,2	12,7	ТТК № 1,2,3,4,5	
Гречка по-купечески №468	230	25,2	29,1	46,1	488,8	ТТК 468	
Чай черный с яблоком №547	200	0,3	0,1	10,2	43,0	ТТК 547	
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	550	29,3	29,6	76,0	636,4		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК №8,9,10	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	230	2,5	2,2	41,3	241,5		
Всего за день:		31,8	31,8	117,3	877,9		

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