

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «29» января 2026г.

МЕНЮ

на 29 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			
4 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 с сахаром №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	515	19,0	19,6	73,7	571,9		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК № 8,9,10	
Компот из смеси сухофруктов	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:		20,8	21,5	115,6	758,3		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
 Н.В.Порываева «29» января 2026г.

МЕНЮ

на 29 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			
4 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 №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	585	21,6	22,7	86,7	654,3		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК № 8,9,10	
Компот из смеси сухофруктов	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:		23,4	24,6	128,6	840,7		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.