

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «30» января 2026г.

МЕНЮ

На 30 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			
5 день							
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №302	200	8,1	11,5	40,8	209,0	302	2004
Бутерброд с маслом и повидлом №2	40/10/30	3,3	7,3	31,0	277,3	2	2004
Чай с сахаром и лимоном №377	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	377	2004
	500	11,7	18,8	87,0	546,3		
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 №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Итого за прием пищи:	245	2,0	1,9	37,5	167,0		
Всего за день:		23,0	31,4	103,9	786,2		

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

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «30» января 2026г.

МЕНЮ

На 30 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			
5 день							
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая №302	250	10,1	14,3	51,0	261,2	302	2004
Бутерброд с маслом и повидлом №2	50/10/30	4,1	9,1	38,7	346,6	2	2004
Чай с сахаром и лимоном№376	200/15/5	0,3	0,0	15,2	60,0	376	2004
	560	14,5	23,4	104,9	667,8		
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 №376	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2011
Итого за прием пищи:	245	2,0	1,9	37,5	167,0		
Всего за день:		23,0	31,4	10,9	786,2		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А