

Утверждаю:  
 Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
 Н.В.Порываева «12» февраля 2026г.

## МЕНЮ

на 12 февраля 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			
<b>4 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>19,6</b>	<b>73,7</b>	<b>571,9</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
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
<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>20,8</b>	<b>21,5</b>	<b>115,6</b>	<b>758,3</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «12 » февраля 2026г.

## МЕНЮ

на 12 февраля 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			
<b>4 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,6</b>	<b>22,7</b>	<b>86,7</b>	<b>654,3</b>		
<b>Полдник (для детей с ОВЗ)</b>							
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
<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>23,4</b>	<b>24,6</b>	<b>128,6</b>	<b>840,7</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.