

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Г.В.Кондратьева «10» марта 2025г.

## МЕНЮ

На 10 марта 2025г. 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 |                               |             |                  |
| 1 день                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы №294               | 90           | 10,5             | 11,6    | 15,6        | 206,0                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203             | 150          | 5,3              | 5,7     | 33,2        | 206,4                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                 | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6     |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 502          | 19,1             | 17,5    | 83,5        | 564,3                         |             |                  |
| 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                          | 388         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                         | 230          | 1,8              | 1,9     | 41,9        | 186,4                         |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 20,9             | 19,4    | 125,4       | 750,7                         |             |                  |

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

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Г.В.Кондратьева «10» марта 2025г.

## МЕНЮ

на 10 марта 2025г. 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 |                               |             |                  |
| 1 день                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Котлета рубленая из птицы №294               | 100          | 11,7             | 12,9    | 17,3        | 228,9                         | 294         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные №203             | 180          | 6,4              | 6,3     | 36,9        | 229,3                         | 203         | 2011             |
| Чай с сахаром и лимоном №377                 | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377         | 2011             |
| Хлеб пшеничный                               | 50           | 3,6              | 0,3     | 24,3        | 114,9                         | ТТК № 6     |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 552          | 22,0             | 19,5    | 93,7        | 633,1                         |             |                  |
| 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                          | 388         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                         | 230          | 1,8              | 1,9     | 41,9        | 186,4                         |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 23,8             | 21,4    | 135,6       | 819,5                         |             |                  |

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