

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «06» марта 2026г.

## МЕНЮ

на 06 марта 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 |                               |                   |                  |
| 10 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 и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377               | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 522          | 19,01            | 19,6    | 73,9        | 573,9                         |                   |                  |
| 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 каркаде №685                                                                                          | 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:                                                                                                      |              | 20,9             | 21,5    | 115,8       | 760,3                         |                   |                  |

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Н.В.Порываева «06» марта 2026г.

## МЕНЮ

на 06 марта 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 |                               |                   |                  |
| 10 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 и лимоном №377                                                                                        | 200/15/7     | 0,3              | 0,0     | 15,2        | 60,0                          | 377               | 2004             |
| Хлеб пшеничный                                                                                                      | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | ТТК № 6           |                  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                | 557          | 21,7             | 22,7    | 86,9        | 656,3                         |                   |                  |
| 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 каркаде №685                                                                                          | 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:                                                                                                      |              | 23,5             | 24,6    | 128,8       | 842,7                         |                   |                  |

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.