

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «10» марта 2026г.

МЕНЮ

на 10 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			
2 день		Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №189/596	200/50	12,9	10,8	67,2	417,1	189/596	2011
Бутерброд с маслом	40/10	3,3	3,3	15,0	158,0	1	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
Итого за прием пищи:	515	16,1	14,1	97,2	633,1		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Бутерброд с повидлом №1	40/30	3,0	0,5	27,5	152,3	1	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5		
Итого за прием пищи:	285	3,2	0,5	42,5	212,8		
Всего за день:		19,3	14,6	139,7	845,9		

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

Утверждаю:
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»
Н.В.Порываева «10» марта 2026г.

МЕНЮ

на 10 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			
2 день		Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным №189/596	230/50	14,3	12,1	76,3	472,1	189/596	2011
Бутерброд с маслом	50/10	3,8	3,6	16,0	161,0	1	2004
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58,0	376	2004
Итого за прием пищи:	555	18,3	15,7	107,3	691,1		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Бутерброд с повидлом №1	40/30	3,0	0,5	27,5	152,3	1	2004
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Итого за прием пищи:	285	3,2	0,5	42,5	212,8		
Всего за день:		21,5	16,2	149,8	903,9		

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