

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Г.В.Кондратьева «28» декабря 2023г.

## МЕНЮ

на 28 декабря 2023г. 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			
Вариант-9							
Завтрак							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	60	1,3	0,4	7,7	37,0	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	200	20,4	25,3	36,5	389,0	492	2004
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	515	24,8	25,9	81,0	577,2		
2-й Завтрак							
Кондитерское изделие (пряник, вафли, печенье)	30	1,8	1,0	22,5	109,0	ТТК№8,9,10	
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Г.В.Кондратьева «28» декабря 2023г.

## МЕНЮ

на 28 декабря 2023г. 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			
Вариант-9		Завтрак					
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	0,1	12,6	ТТК № 1,2,3,4,5	
Плов из птицы №492	230	17,6	21,8	51,0	472,0	291	2011
Чай с сахаром №376	200/15	0,1	0,0	17,3	59,3	376	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
Итого за прием пищи:	585	21,5	22,1	87,9	635,8		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.