

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Н.В.Порываева «10» декабря 2025г.

## МЕНЮ

на 10 декабря 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			
3 день							
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная №311	200	12,0	14,6	29,1	242,1	311	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,6	0,6	6,5	43,0	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	555	15,8	15,4	70,1	437,5		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК №8,9,10	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	230	2,5	2,2	41,3	241,5		
Всего за день:		18,3	17,6	111,4	679,0		

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

Утверждаю:  
 Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
 Н.В.Порываева «10» декабря 2025г.

## МЕНЮ

на 10 декабря 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			
3 день							
Завтрак							
Каша жидкая молочная манная №311	200	12,0	14,6	29,1	242,1	311	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0,6	0,6	6,5	43,0	338	2011
Чай с сахаром каркаде №685	200/15	0,2	0,0	15,0	60,5	685	2004
Хлеб пшеничный	50	3,6	0,3	24,3	114,9	ТТК№6	
Итого за прием пищи:	565	16,4	15,5	74,9	460,5		
Полдник (для детей с ОВЗ)							
Кондитерское изделие (пряник,вафли,печенье)	30	1,8	1,9	22,5	109,0	ТТК №8,9,10	
Напиток из плодов шиповника №388	200	0,7	0,3	18,8	132,5	388	2011
Итого за прием пищи:	230	2,5	2,2	41,3	241,5		
Всего за день:		18,9	17,7	116,2	702,0		

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