

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Г.В.Кондратьева «28» сентября 2023г.

## МЕНЮ

на 28 сентября 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			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	60	0,5	0,1	0,1	7,6	ТТК №1,2,3,4,5,6	
Плов из птицы №291	200	15,3	20,8	39,2	410,6	291	2011
Чай каркаде с сахаром №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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>19,0</b>	<b>21,1</b>	<b>73,8</b>	<b>570,6</b>		
<b>2-й Завтрак</b>							
Кондитерские изделия (пряник, вафли, печенье)	30	1,8	1,0	22,5	109,0	ТТК№8,9,10	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011

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

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»  
Г.В.Кондратьева «28» сентября 2023г.

## МЕНЮ

на 28 сентября 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			
<b>Завтрак</b>							
Овощи по сезону(огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	ТТК №1,2,3,4,5	2011
Плов из птицы №291	230	17,6	21,8	51,0	472,0	291	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>21,6</b>	<b>22,1</b>	<b>85,6</b>	<b>637,0</b>		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.