

Утверждаю:

Директор МКОУ «Заплавинская СОШ»

Г.В.Кондратьева «21» декабря 2023г.

## МЕНЮ

на 21 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-4		Завтрак					
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	
Итого за прием пищи:	515	19,0	21,1	73,8	570,6		
		2-й Завтрак					
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 «21» декабря 2023г.

## МЕНЮ

на 21 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-4		Завтрак					
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	
Итого за прием пищи:	585	21,6	22,1	85,6	637,0		

Повар: Смирнова Е.В.

Ответственный за питание: Ягловская С.А.