

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**28 ноября 2022 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
3.6	<b>Каша манная молочная жидкая</b>	160	192,12
5.3	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200	68,96
2	<b>Батон с маслом</b>	50	139
Итого			
105	<b>Фрукты</b>	100	47
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			
80	<b>Кисломолочный продукт</b>	140	74,73
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
151	<b>Суп крестьянский с курицей</b>	180	74,7
	<b>Рыбные биточки</b>	70	117,15
	<b>Картофельное пюре</b>	130	179,58
26	<b>Компот из сух-ов</b>	160	79,36
299	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	80,04
299	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87,00
Итого			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
351	<b>Макароны запеченные с яйцами</b>	80	80,76
299	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	100,39
94	<b>Печенье</b>	25	82
Итого			

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**29 ноября 2022 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
4.2	<b>Омлет</b>	110	159,78
5.4	<b>Чай с сахаром</b>	200	
4	<b>Батон с маслом</b>	50	139
Итого			
105	<b>Фрукты</b>	100	47
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			
80	<b>Кисломолочный продукт</b>	140	74,73
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
3	<b>Суп - уха из свежей рыбы</b>	180	153,3
	<b>Капуста тушенная с курицей</b>	200	187,89
5.10	<b>Компот из свежих яблок</b>	180	97,9
299	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	47,0
299	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87,00
Итого			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
3.5	<b>Каша « Дружба»</b>	160	219,57
299	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	70,5
20	<b>Какао с молоком</b>	180	105,88
Итого			

Утверждаю:  
ГБОУ СОШ с. Заплавное  
Л.С.Гусева

---

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**30 ноября 2022 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
3.7	<b>Каша ячневая молочная жидкая</b>	170	197,33
5.3	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200	212,22
2	<b>Батон с маслом</b>	50	139
Итого			
105	<b>Фрукты</b>	100	47
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			
80	<b>Кисломолочный продукт</b>	140	74,73
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.4	<b>Щи с курицей, со сметаной</b>	180	205,78
2.1	<b>Жаркое по – домашнему с курицей</b>	200	277,66
26	<b>Компот из сух-ов + С витаминизация</b>	180	79,00
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	94,0
6.7	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87,00
Итого			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
4.5	<b>Запеканка из творога с маслом, сахаром</b>	160	395,2
56	<b>Чай с сахаром</b>	180	50,4
299	<b>Хлеб</b>	47	100,39
Итого			

Утверждаю:  
ГБОУ ООШ с. Заплавное  
Л.С.Гусева

---

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**01 декабря 2022 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
	<b>Каша перловая молочная жидкая</b>	140	166,37
25	<b>Какао на молоке</b>	180	92,57
2	<b>Батон с маслом</b>	40	120,68
	Итого		
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.13	<b>Суп картофельный с курицей, гренками, со сметаной</b>	180	147,83
2.14	<b>Плов из отварной курицы</b>	200	367,0
5.9	<b>Лимонный напиток</b>	180	0,54
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	47,0
6.7	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87,00
	Итого		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
	<b>Овощное рагу</b>	140	130,91
4.7	<b>Ватрушка с повидлом</b>	60	268,1
5.4	<b>Чай с сахаром</b>	180	50,4
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	64,08
	Итого		

Утверждаю:  
ГБОУ ООШ с. Заплавное  
Л.С.Гусева

---

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**02 декабря 2022 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.12	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	160	219,17
5.3	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	200	235,8
85	<b>Батон с маслом</b>	50	143,09
	Итого		
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
2.15	<b>Соус овощной</b>	30	31,88
1.13	<b>Борщ с курицей</b>	180	122,68
2.14	<b>Биточки из кур</b>	70	102,1
2.13	<b>Каша гречневая</b>	100	159,42
5.7	<b>Компот из су-тов + Свитаминация</b>	180	101,7
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	94
6.7	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87,0
	Итого		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
434	<b>Картофель запеченный под омлетом</b>	130	110,07
56	<b>Чай с лимоном</b>	180	50,4
6.6	<b>Хлеб</b>	47	100,39
	Итого		

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**15 сентября 2022 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
1.11	<b>Суп молочный с пшеном.</b>	140	162,5
5.31	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	180	191,0
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	70,5
6.4	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	211,10
Итого			
105	<b>Фрукты</b>	100	47
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.13	<b>Суп вермишелевый с курицей</b>	180	211,68
2.17	<b>Перловая каша с курицей, с овощами</b>	200	218,78
5.7	<b>Компот из сухофруктов + С витаминизация.</b>	180	101,7
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	94
6.7	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87,0
Итого			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
2.17	<b>Овощи тушеные</b>	140	130,91
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	70,5
4.4	<b>Рогалик</b>	60	217,56
5.4	<b>Чай с сахаром</b>	200	50,4
Итого			

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**16 сентября 2022 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
3.4	<b>Каша гречневая молочная жидкая</b>	180	200,15
507	<b>Какао на молоке</b>	200	113,34
85	<b>Хлеб с маслом</b>	50	47
	Итого		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			
80	<b>Кисломолочный продукт</b>	140	74,73
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
5	<b>Суп с клецками, с курицей, со сметаной</b>	144	156,6
42	<b>Клецки</b>	36	108,22
72	<b>Ленивые голубцы с курицей</b>	200	287,4
526	<b>Компот из свежих фруктов</b>	180	41,11
299	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	80,04
299	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87,00
	Итого		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
42	<b>Творожная запеканка с маслом</b>	170	195,62
507	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>	200	68,96
299	<b>Хлеб</b>	47	100,39
	Итого		