

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

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ
09 января 2023 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг цен Ккал
ЗАВТРАК			
3.1	Каша пшеничная молочная жидкая.	170	184,38
7.1	Какао на молоке	200	212,83
6.6	Хлеб пшеничный	30	70,5
Итого			
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг цен Ккал
1.4	Щи с курицей, со сметаной	180	205,78
2.5	Суфле рыбное	130	211,19
2.6	Тушеная свекла	70	107,98
5.7	Компот суф-тов + С витаминизация	180	101,7
26	Компот суф-тов	160	41,11
6.6	Хлеб пшеничный	20	47,0
6.7	Хлеб ржаной	50	80,0
Итого			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
2.18	Картофель тушеный в молоке	140	199,32
5.4	Чай с сахаром	180	50,4
6.6	Хлеб пшеничный	30	70,5
4.1	Булочка дорожная	60	217,20
Итого			

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

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ
10 января 2023 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
4.2	Омлет натуральный	110	159,78
5.4	Чай с сахаром	200	50,4
6.2	Бутерброд с маслом	60	181,33
Итого			
105	Фрукты	100	47
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.2	Суп картофельный с рыбой	180	149,12
2.16	Гуляш из курицы	70	187,32
2.3	Отварные макаронные изделия	130	217,44
5.10	Компот из свежих яблок	180	107,9
6.6	Хлеб пшеничный	20	47,0
6.7	Хлеб ржаной	50	87,0
Итого			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
3.2	Каша геркулесовая молочная жидкая	160	194,59
5.3	Кофейный напиток	200	212,22
6.6	Хлеб пшеничный	30	70,5
Итого			

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

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ
11 января 2023 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
3.3	Каша рисовая	160	249,05
7.1	Какао с молоком	180	236,83
6.6	Хлеб пшеничный	40	94
Итого			
105	Фрукты	100	47
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.3	Суп гороховый с курицей	180	221,69
2.4	Картофель тушеный с курицей	200	327,24
5.9	Лимонный напиток	180	0,54
6.6	Хлеб пшеничный	40	94
6.7	Хлеб ржаной	50	87,0
Итого			
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			
4.6	Лапшевник с творогом	160	380,15
5.4	Чай с сахаром	200	56,4
Итого			

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ
12 января 2023 год

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

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
13 января 2023 год

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