

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**27 февраля 2023 год**

| № рецептур          | Наименование блюда                  | Выход гр | Энерг. цен<br>Ккал |
|---------------------|-------------------------------------|----------|--------------------|
| ЗАВТРАК             |                                     |          |                    |
| 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                 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК      |                                     |          |                    |
| 80                  | <b>Кисломолочный продукт</b>        | 140      | 74,73              |
| ОБЕД                |                                     |          |                    |
| № рецептур          | Наименование блюда                  | Выход гр | Энерг. цен<br>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               |                                     |          |                    |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                     |          |                    |
| 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               |                                     |          |                    |

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

---

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**28 февраля 2023 год**

| № рецептур          | Наименование блюда               | Выход гр | Энер цен<br>Ккал |
|---------------------|----------------------------------|----------|------------------|
| ЗАВТРАК             |                                  |          |                  |
| 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               |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК      |                                  |          |                  |
| 80                  | <b>Кисломолочный продукт</b>     | 140      | 74,73            |
| ОБЕД                |                                  |          |                  |
| № рецептур          | Наименование блюда               | Выход гр | Энер цен<br>Ккал |
| 3                   | <b>Суп - уха из свежей рыбы</b>  | 180      | 153,3            |
|                     | <b>Капуста тушеная 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               |                                  |          |                  |
|                     |                                  |          |                  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                  |          |                  |
| 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  
**01 марта 2023 год**

| № рецептур          | Наименование блюда                            | Выход гр | Энер цен<br>Ккал |
|---------------------|-----------------------------------------------|----------|------------------|
| ЗАВТРАК             |                                               |          |                  |
| 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               |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК      |                                               |          |                  |
| 80                  | <b>Кисломолочный продукт</b>                  | 140      | 74,73            |
| ОБЕД                |                                               |          |                  |
| № рецептур          | Наименование блюда                            | Выход гр | Энер цен<br>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               |                                               |          |                  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                               |          |                  |
| 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  
**02 марта 2023 год**

| № рецептур                 | Наименование блюда                                       | Выход гр | Энер цен<br>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<br>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  
**03 марта 2023 год**

| № рецептур          | Наименование блюда                          | Выход гр | Энер цен<br>Ккал |
|---------------------|---------------------------------------------|----------|------------------|
| ЗАВТРАК             |                                             |          |                  |
| 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               |                                             |          |                  |
| ОБЕД                |                                             |          |                  |
| № рецептур          | Наименование блюда                          | Выход гр | Энер цен<br>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 + Свитаминизация</b>    | 180      | 101,7            |
| 6.6                 | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | 40       | 94               |
| 6.7                 | <b>Хлеб ржаной</b>                          | 50       | 87,0             |
| Итого               |                                             |          |                  |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК |                                             |          |                  |
| 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               |                                             |          |                  |