



ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ
19 января 2026 год

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

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

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
20 января 2026 год

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

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

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
21 января 2026 год

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

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

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
22 января 2026 год

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

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

ГБОУ СОШ с. Заплавное

МЕНЮ
23 января 2026 год

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