



МЕНЮ

**26 января 2026 год**

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

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

---

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**27 января 2026 год**

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

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

---

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**28 января 2026 год**

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

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

---

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**29 января 2026 год**

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг цен Ккал
<b>ЗАВТРАК</b>			
3.1	<b>Суп молочный с пшеном</b>	140	162,5
20	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	180	191,0
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	70,5
6.4	<b>Бутерброд с маслом</b>	60	211,10
Итого			
<b>Фрукты</b>			
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			
80	<b>Кисломолочный продукт</b>	141	74,73
<b>ОБЕД</b>			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг цен Ккал
1.13	<b>Суп вермишелевый с курицей, со сметаной.</b>	180	211,68
2.17	<b>Перловая каша с курицей, с овощами</b>	200	218,78
5.17	<b>Компот из сухофруктов+С витаминизация</b>	180	101,7
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	47,0
6.7	<b>Хлеб ржаной</b>	50	87
Итого			
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			
217	<b>Овощи тушеные</b>	140	130,91
5.4	<b>Чай с сахаром</b>	200	50,4
6.6	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	70,5
4.4	<b>Рогалик</b>	60	217,56
Итого			

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

---

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ  
**30 января 2026 год**

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