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

Подписан: Гусева Людмила Сергеевна
DN: C=RU, OU=Директор, CN=ГБОУ ООШ с.Заплавное, CN=Гусева Людмила Сергеевна, E=zaplav_sch@samara.edu.ru
Дата: 2026-11-09 12:46:07

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ

09 ноября 2026 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
3.1	**Каша пшенная молочная жидкая.**	170	184,38
7.1	**Какао на молоке**	200	212,83
6.6	**Хлеб пшеничный**	30	70,5
Итого			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
80	**Кисломолочный продукт**	141	74,73
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер цен Ккал
1.4	**Щи с курицей, со сметаной**	180	205,78
2.5	**Суфле рыбное**	130	211,19
2.6	**Тушенная свекла**	70	107,98
5.7	**Компот суф-тов + С витаминизация**	180	101,7
6.6	**Хлеб пшеничный**	20	47,0
6.7	**Хлеб ржаной**	50	80,0
Итого			
УПЛОТНЕНЫЙ 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 ноября 2026 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 ноября 2026 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			
УПЛОТНЕНЫЙ ПОЛДНИК			
4.6	**Лапшевник с творогом**	160	380,15
5.4	**Чай с сахаром**	200	56,4
Итого			

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

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ

12 ноября 2026 год

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

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

ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ

13 ноября 2026 год

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энер 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	Энер 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			