Согласовано:
Директор ООШ
с. Заплавное
Гуляева Л.С.

Утверждаю:
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.

Школа ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ

05 11 2026 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 5-11 кл	Энер цен Ккал
	ЗАВТРАК		
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	75,5
526	Оладьи со сгущенным молоком	150	329
648	Кисель + С витаминизация	200	145,08
	Итого	550	549,58
	ОБЕД		
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1-11 кл	Энер цен Ккал
113	Суп лапша по-домашнему	250	59,3
177	Рагу из овощей	180	142
279	Тефтели из курицы с соусом	110	220
1	Салат из белокочанной капусты	60	114,4
348	Компот из свежих яблок	200	97,6
573	Хлеб пшеничный	40	93,6
574	Хлеб ржаной	30	61,8
	Итого	870	788,7

Для всего меню содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
43,72	43,77	174,84	1835,3	247,26	1036	51,48

Витамины						
A, мг	B1, мг	B2, мг	B6, мг	C, мг	H, мкг	PP, мг
360,8	0,73			174,35		12,32

Согласовано:
Директор

Утверждаю:
ИП Какурина Л.И.
Какурина Л.И.

Школа ГБОУ ООШ с. Заплавное

МЕНЮ

06 11 2026 ГОД

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 5-11 кл	Энер цен Ккал
ЗАВТРАК			
261	Макароны, запеченные с сыром	200	295
25	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70
459	Чай с лимоном	200	67
573	Хлеб пшеничный	50	117
Итого		510	549
ОБЕД			
№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр 1-11 кл	Энер цен Ккал
114	Суп картофельный с крупой (крупа рисовая)	250	150,92
388	Пюре из гороха	180	182,8
298	Ленивые голубцы с соусом	110	164
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	111,9
457	Чай с сахаром	200	38
573	Хлеб пшеничный	40	93,6
574	Хлеб ржаной	30	61,8
Итого		870	803,02

Для всего меню содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
44,95	45,02	179,89	449,58	208,7	642,5	14,24

Витамины						
A, мг	B1, мг	B2, мг	B6, мг	C, мг	H, мкг	PP, мг