



Директор МБОУ «Ориентальная СОШ»  
Моргаушского района Чувашской Республики  
Иван Иванович Цукин



«05» Октября 2022 год

**ЗАВТРАК для 1-4 классов**

| №  | Название блюд           | Цена  | Выход<br>блюд | Белк<br>и | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Калорий<br>ность |
|----|-------------------------|-------|---------------|-----------|----------|--------------|------------------|
| 1. | Каша молочная гречневая | 10-85 | 100/7,5       | 9,04      | 10,21    | 41,6         | 296              |
| 2. | Чай с сахаром           | 1-97  | 200           | 0,07      | 0,02     | 15           | 126              |
| 3. | Хлеб пшеничный          | 1-70  | 30            | 2,28      | 0,25     | 14,58        | 72               |
| 4. | Сыр порциями            | 5-80  | 10            | 2,3       | 3,9      | 0            | 36               |

=20-32

**ОБЕД для 1-4 классов**

| №                | Название блюд                                   | Цена  | Выход<br>блюд | Белк<br>и | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Калори<br>йность |
|------------------|---|-------|---------------|-----------|----------|--------------|------------------|
| <b>Салат</b>     | Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 10-45 | 60            | 0,96      | 3,04     | 5            | 52               |
| <b>I блюдо</b>   | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 11-55 | 200/5         | 2,26      | 4,3      | 16,68        | 117              |
| <b>II блюдо</b>  | Рыба припущенная с соусом                       | 19-71 | 80(50/30)     | 13,81     | 5,76     | 2,73         | 139              |
|                  | Пюре картофельное                               | 8-00  | 150           | 3,22      | 5,56     | 22           | 155              |
| <b>III блюдо</b> | Компот из изюма                                 | 6-20  | 200           | 0,36      | 0        | 33,16        | 128              |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 2-75  | 60            | 2,82      | 0,6      | 0,6          | 126              |

=58-66



Директор МБОУ «Ориентальная СОШ»  
Моргаушского района Чувашской Республики  
Иван Иванович Цукин



«05» Октября 2022 год

**ЗАВТРАК для 5-11 классов**

| №  | Название блюд           | Цена  | Выход<br>блюд | Белк<br>и | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Калорий<br>ность |
|----|-------------------------|-------|---------------|-----------|----------|--------------|------------------|
| 1. | Каша молочная гречневая | 13-56 | 250/5         | 11,3      | 12,76    | 52           | 370              |
| 2. | Чай с сахаром           | 2-46  | 250           | 0,09      | 0,03     | 18,75        | 158              |
| 3. | Хлеб пшеничный          | 2-25  | 40            | 3,04      | 0,33     | 19,44        | 96               |

=27-61

**ОБЕД для 5-11 классов**

| №                | Название блюд                                   | Цена  | Выход<br>блюд | Белк<br>и | Жи<br>ры | Угле<br>воды | Калор<br>ийност<br>ь |
|------------------|---|-------|---------------|-----------|----------|--------------|----------------------|
| <b>Салат</b>     | Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 13-82 | 100           | 1,6       | 5,07     | 8,3          | 87                   |
| <b>I блюдо</b>   | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 14-25 | 250/5         | 2,82      | 5,57     | 20,85        | 146                  |
| <b>II блюдо</b>  | Рыба припущенная с соусом                       | 19-71 | 80(50/30)     | 13,81     | 5,76     | 2,73         | 139                  |
|                  | Пюре картофельное                               | 10-65 | 200           | 4,29      | 7,41     | 29,3         | 207                  |
| <b>III блюдо</b> | Компот из изюма                                 | 7-50  | 250           | 0,45      | 0        | 41,45        | 160                  |
|                  | Хлеб ржаной                                     | 4-11  | 90            | 4,23      | 0,9      | 0,9          | 189                  |

=70-04