

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»  
 Л.Ф.Никифорова

| Школа      | МБОУ "Чубаевская ООШ" |               |                                  | Отд./корп    |                |               | 1            | День          | 12.09.2022   |
|------------|-----------------------|---------------|----------------------------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| сезон      | Осень-зима            | возраст       | с 7 лет до 11 лет                |              |                |               |              |               |              |
| Прием пищи | Раздел                | № рец.        | Блюдо                            | Выход, г     | Цена           | Калорийность  | Белки        | Жиры          | Углеводы     |
| завтрак    | горячее блюдо         | 302           | каша пшеничная молочная с маслом | 250\10       | 8.40           | 241,56        | 7,39         | 9,11          | 32,21        |
|            | горячий напиток       | 693*          | Какао с молоком                  | 200          | 6.25           | 149           | 3,04         | 3,39          | 27,91        |
|            | хлеб                  |               | батон                            | 40           | 3              | 91,7          | 2,68         | 1,05          | 17,96        |
|            |                       |               | <b>итого:</b>                    | <b>500</b>   | <b>17.65</b>   | <b>482,26</b> | <b>13,11</b> | <b>13,55</b>  | <b>78,08</b> |
| обед       | закуска               | 19            | Салат из св.помидоров с луком    | 60           | 3,75           | 67,8          | 0,61         | 6,09          | 1,19         |
|            | 1 блюдо               | 54-8с-2020    | суп картофельный с горохом       | 200          | 10.70          | 118           | 4,71         | 3,73          | 15,96        |
|            | 2 блюдо               | 413*          | Котлеты рубленые с соусом        | 80           | 22,00          | 165           | 9,08         | 15,2          | 9,2          |
|            | гарнир                | 54-1г-2020*   | Макароны отварные                | 150          | 7.25           | 211           | 5,32         | 4,89          | 35,52        |
|            | сладкое               | 685**         | Чай с сахаром                    | 200          | 1,95           | 57            | 0,2          | 0,05          | 15,01        |
|            | хлеб черн.            |               | Хлеб ржаной                      | 60           | 3,48           | 122,40        | 3,94         | 0,51          | 25,37        |
|            |                       |               | Апельсин                         |              | 1.20           | 41            | <b>3,94</b>  | <b>0,5</b>    | <b>25,37</b> |
|            |                       | <b>итого:</b> | <b>850</b>                       | <b>50.33</b> | <b>805,78</b>  | <b>25,27</b>  | <b>30,82</b> | <b>114,42</b> |              |
|            |                       | <b>всего</b>  | <b>1355</b>                      | <b>67.98</b> | <b>1288,04</b> | <b>38,38</b>  | <b>44,37</b> | <b>192,5</b>  |              |
| сезон      | Осень-зима            | возраст       | с 12 лет и старше                |              |                |               |              |               |              |
| завтрак    | горячее блюдо         | 189           | каша молочная пшеничная с маслом | 250\10       | 8.40           | 241,56        | 7,39         | 9,11          | 32,21        |
|            | горячий напиток       | 693*          | Какао с молоком                  | 200          | 6.25           | 149           | 3,04         | 3,39          | 27,91        |
|            | хлеб                  |               | Батон                            | 40           | 3              | 91,7          | 2,68         | 1,05          | 17,96        |
|            |                       |               | <b>итого:</b>                    | <b>500</b>   | <b>17.65</b>   | <b>482,26</b> | <b>13,11</b> | <b>13,55</b>  | <b>78,08</b> |
| обед       | закуска               | 19            | Салат из св.помидоров с луком    | 100          | 3,75           |               |              |               |              |
|            | 1 блюдо               | 54-8с-2020    | суп картофельный с горохом       | 250          | 10.70          | 113           | 1,03         | 10,15         | 1,99         |
|            | 2 блюдо               | 413*          | Котлеты рубленые с соусом        | 80(50/30)    | 22,00          | 166,42        | 8,30         | 5,70          | 7,77         |
|            | гарнир                | 54-1г-2020*   | Макароны отварные                | 180          | 7.25           | 165           | 9,08         | 15,2          | 9,2          |
|            | сладкое               | 685**         | Чай с сахаром                    | 200          | 1,95           | 242,37        | 6,39         | 6,66          | 39,33        |
|            | хлеб черн.            |               | Хлеб ржаной                      | 60           | 3,48           | 57            | 0,2          | 0,05          | 15,01        |
|            |                       |               | <b>итого:</b>                    | <b>870</b>   | <b>49,13</b>   | <b>122,40</b> | <b>3,94</b>  | <b>0,51</b>   | <b>25,37</b> |
|            |                       | <b>всего</b>  | <b>1310</b>                      | <b>66.78</b> | <b>866,19</b>  | <b>28,94</b>  | <b>38,27</b> | <b>98,67</b>  |              |

утверждаю:  
 Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»  
 Л.Ф.Никифорова

| Школа      | МБОУ "Чубаевская ООШ" |                   |                                       | Отд./корп                |               |                | 2            | День          | 13.09.2022    |
|------------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------|--------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|
| сезон      | Осень-зима            | возраст           | с 7 лет до 11 лет                     |                          |               |                |              |               |               |
| Прием пищи | Раздел                | № рец.            | Блюдо                                 | Выход, г                 | Цена          | Калорийность   | Белки        | Жиры          | Углеводы      |
| завтрак    | горячее блюдо         | 189*              | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 250\10                   | 10.15         | 241,56         | 5,15         | 8,32          | 28,51         |
|            | горячий напиток       | 692               | Кофейный напиток с молоком            | 200                      | 6,25          | 149            | 3            | 2,4           | 23,11         |
|            | хлеб                  |                   | Батон                                 | 40                       | 3             | 91,7           | 2,68         | 1,05          | 17,96         |
|            |                       |                   | <b>итого:</b>                         | 500                      | 19.40         | <b>482,26</b>  | <b>10,83</b> | <b>11,77</b>  | <b>69,58</b>  |
| обед       | закуска               | 43*               | Салат «Новинка»                       | 60                       | 1,80          | 67,8           | 0,93         | 3,05          | 5,65          |
|            | 1 блюдо               | 54-2с-2020        | Борщ с капустой со смет.              | 200\5                    | 13.30         | 118            | 4,7          | 6,1           | 10,1          |
|            | 2 блюдо               | 462*              | Тефтели рубленые с соусом             | 80                       | 15.85         | 165            | 8,56         | 14,11         | 9,07          |
|            | гарнир                | 54-4г-2020*       | Каша гречневая рассып.                | 150                      | 9.94          | 211            | 3,2          | 6,9           | 35,9          |
|            | сладкое               | 402*              | Компот из смеси сухофруктов           | 200                      | 3,50          | 57             | 9,6          | 0,1           | 31,7          |
|            | хлеб черн.            |                   | Хлеб ржаной                           | 60                       | 3,48          | 122,40         | 3,94         | 0,51          | 25,37         |
|            |                       |                   | Мандарин                              | 80                       | 13,60         | 19             | 1,28         | 0,21          | 11,35         |
|            |                       |                   | <b>итого:</b>                         | 755                      | 61,47         | <b>767,78</b>  | <b>32,21</b> | <b>30,98</b>  | <b>129,14</b> |
|            |                       |                   | <b>всего</b>                          | 1255                     | 80.87         | <b>1250,04</b> | <b>43,04</b> | <b>42,75</b>  | <b>198,72</b> |
|            | <b>сезон</b>          | <b>Осень-зима</b> | <b>возраст</b>                        | <b>с 12 лет и старше</b> |               |                |              |               |               |
| завтрак    | горячее блюдо         | 189*              | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 250\10                   | 10.15         | 209,88         | 5,15         | 8,32          | 28,51         |
|            | горячий напиток       | 692               | Кофейный напиток с молоком            | 200                      | 6,25          | 115            | 3            | 2,4           | 23,11         |
|            | хлеб                  |                   | Батон                                 | 40                       | 3             | 91,7           | 2,68         | 1,05          | 17,96         |
|            |                       |                   | <b>итого:</b>                         | 500                      | 19.40         | <b>416,58</b>  | <b>10,11</b> | <b>12,2</b>   | <b>79,2</b>   |
| обед       | закуска               | 43*               | Салат "Новинка"                       | 100                      | 1,80          | 88             | 1,55         | 5,08          | 9,42          |
|            | 1 блюдо               | 54-2с-2020        | Борщ с капустой со смет.              | 250\5                    | 13.30         | 142,77         | 5,87         | 7,62          | 12,62         |
|            | 2 блюдо               | 462*              | Тефтели рубленые с соусом             | 80(50/30)                | 15.85         | 197            | 8,56         | 14,11         | 9,07          |
|            | гарнир                | 54-4г-2020*       | Каша гречневая рассып.                | 150                      | 9.94          | 282,15         | 9,9          | 8,37          | 43,11         |
|            | сладкое               | 402*              | Компот из смеси сухофруктов           | 200                      | 3,50          | 131            | 9,6          | 0,1           | 31,7          |
|            | хлеб черн.            |                   | Хлеб ржаной                           | 60                       | 3,48          | 122,40         | 3,94         | 0,51          | 25,37         |
|            |                       |                   | <b>итого:</b>                         | 845                      | 47,87         | <b>963,32</b>  | <b>39,42</b> | <b>35,79</b>  | <b>131,29</b> |
|            |                       | <b>всего</b>      | 1345                                  | 67.27                    | <b>1379,9</b> | <b>49,53</b>   | <b>47,99</b> | <b>210,49</b> |               |

| Школа      | МБОУ "Чубаевская ООШ" |              |                               | Отд./корп   |              |                | 3            | День         | 14.09.2022    |
|------------|-----------------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| сезон      | Осень-зима            | возраст      | с 7 лет до 11 лет             |             |              |                |              |              |               |
| Прием пищи | Раздел                | № рец.       | Блюдо                         | Выход, г    | Цена         | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
| завтрак    | горячее блюдо         | 54-3г-2020*  | Макароны отварные с сыром     | 250\20      | 9,20         | 230,9          | 10,5         | 9,6          | 15,22         |
|            | горячий напиток       | 686*         | Чай с лимоном                 | 200         | 3,95         | 59             | 2,58         | 1,05         | 17,96         |
|            | хлеб                  |              | Батон                         | 40          | 3            | 91,7           | 2,68         | 1,05         | 17,96         |
|            |                       |              | <b>итого:</b>                 | <b>500</b>  | <b>16,15</b> | <b>381,6</b>   | <b>13,44</b> | <b>10,71</b> | <b>66,38</b>  |
| обед       | закуска               | 81*          | Салат из белокочанной капусты | 60          | 1,80         | 49,82          | 0,95         | 2,99         | 4,59          |
|            | 1 блюдо               | 83           | Щи из св. кап со сметаной     | 200         | 11,80        | 74,52          | 3,13         | 4,43         | 5,62          |
|            | 2 блюдо               | 305*         | Рыба припущенная с соусом     | 80          | 21,05        | 139            | 13,81        | 5,76         | 2,73          |
|            | гарнир                | 54-11г-2020* | Пюре картофельное             | 150         | 12,30        | 145,8          | 3,1          | 6,9          | 19,7          |
|            | сладкое               | 859*         | Компот из св.плодов           | 200         | 2,90         | 110            | 0,2          | 0,2          | 22,3          |
|            | хлеб черн.            |              | Хлеб ржаной                   | 60          | 3,48         | 122,40         | 3,94         | 0,51         | 25,37         |
|            |                       |              | бананы                        | 50          | 5            | 48             | 2,33         | 0,55         | 94,07         |
|            |                       |              | <b>итого:</b>                 | <b>750</b>  | <b>58,33</b> | <b>689,64</b>  | <b>19,79</b> | <b>30,98</b> | <b>80,31</b>  |
|            |                       |              | <b>всего</b>                  | <b>1250</b> | <b>74,48</b> | <b>1167,24</b> | <b>57,23</b> | <b>53,49</b> | <b>146,69</b> |
| сезон      | Осень-зима            | возраст      | с 12 лет и старше             |             |              |                |              |              |               |
| завтрак    | горячее блюдо         | 54-3г-2020*  | Макароны отварные с сыром     | 250\20      | 9,20         | 230,9          | 10,5         | 9,6          | 33,2          |
|            | горячий напиток       | 686*         | Чай с лимоном                 | 200         | 3,95         | 59             | 0,26         | 00,6         | 15,22         |
|            | хлеб                  |              | Батон                         | 40          | 3            | 91,7           | 2,68         | 1,05         | 17,96         |
|            |                       |              | <b>итого:</b>                 | <b>510</b>  | <b>16,15</b> | <b>381,6</b>   | <b>13,44</b> | <b>10,71</b> | <b>66,38</b>  |
| обед       | закуска               | 81*          | Салат из белокочанной капусты | 100         | 1,80         | 83,2           | 1,6          | 5            | 7,66          |
|            | 1 блюдо               | 83           | Щи из св. кап со сметаной     | 20/200      | 11,80        | 146,25         | 3,13         | 5,37         | 20,85         |
|            | 2 блюдо               | 305*         | Рыба припущенная с соусом     | 80(50/30)   | 21,05        | 139            | 13,81        | 5,76         | 2,73          |
|            | гарнир                | 54-11г-2020* | Пюре картофельное             | 180         | 12,30        | 174,96         | 3,69         | 7,29         | 23,76         |
|            | сладкое               | 859*         | Компот из св.плодов           | 200         | 2,90         | 110            | 0,2          | 0,2          | 22,3          |
|            | хлеб черн.            |              | Хлеб ржаной                   | 60          | 3,48         | 122,40         | 3,94         | 0,51         | 25,37         |
|            |                       |              | <b>итого:</b>                 | <b>830</b>  | <b>53,33</b> | <b>793,25</b>  | <b>26,37</b> | <b>24,13</b> | <b>86,79</b>  |
|            |                       |              | <b>всего</b>                  | <b>1340</b> | <b>69,48</b> | <b>1226,91</b> | <b>39,81</b> | <b>34,84</b> | <b>149,3</b>  |

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»  
 Л.Ф.Никифорова

| Школа        | МБОУ "Чубаевская ООШ" |                |  | Отд./корп    |                |               | 4            | День          | 15.09.2022    |
|--------------|-----------------------|----------------|--|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>сезон</b> | <b>Осень-зима</b>     | <b>возраст</b> | <b>с 7 лет до 11 лет</b>                 |              |                |               |              |               |               |
| Прием пищи   | Раздел                | № рец.         | Блюдо                                    | Выход, г     | Цена           | Калорийность  | Белки        | Жиры          | Углеводы      |
| завтрак      | горячее блюдо         | 189*           | Каша молочная пшеничная с маслом         | 250\10       | 10.25          | 235,59        | 7,4          | 6,48          | 32,7          |
|              | горячий напиток       | 692            | Кисель плодово-ягодный                   | 200          | 3.90           | 113           | 0,1          | 0,1           | 27,9          |
|              | хлеб                  |                | Батон                                    | 40           | 3              | 91,7          | 2,68         | 1,05          | 17,96         |
|              |                       |                | <b>итого:</b>                            | <b>500</b>   | <b>17.15</b>   | <b>440,29</b> | <b>13,44</b> | <b>10,71</b>  | <b>66,38</b>  |
| обед         | закуска               | 33**           | Салат из свеклы                          | 60           | 3,10           | 103           | 0,76         | 9,04          | 4,59          |
|              | 1 блюдо               | 231*           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 10.56          | 127,36        | 4,1          | 2,94          | 21,05         |
|              | 2 блюдо               | 304*           | Плов из птицы                            | 150          | 25.76          | 256           | 20,27        | 6,74          | 28,08         |
|              | сладкое               | 402*           | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 3,50           | 131           | 9,6          | 0,1           | 31,7          |
|              | хлеб черн.            |                | Хлеб ржаной                              | 60           | 3,48           | 122,40        | 3,94         | 0,51          | 25,37         |
|              |                       |                | яблоко                                   | 150          | 16.50          |               |              |               |               |
|              |                       |                | <b>итого:</b>                            | <b>820</b>   | <b>62.90</b>   | <b>833,87</b> | <b>39,37</b> | <b>20,03</b>  | <b>130,29</b> |
|              |                       | <b>всего</b>   | <b>1320</b>                              | <b>80,05</b> | <b>1274,16</b> | <b>49,55</b>  | <b>27,66</b> | <b>208,85</b> |               |
| <b>сезон</b> | <b>весна-лето</b>     | <b>возраст</b> | <b>с 12 лет и старше</b>                 |              |                |               |              |               |               |
| завтрак      | горячее блюдо         | 54-3г-2020*    | Каша молочная пшеничная с маслом         | 250\10       | 10.25          | 235,59        | 7,4          | 6,48          | 32,7          |
|              | горячий напиток       | 686*           | Кисель плодово-ягодный                   | 200          | 3.90           | 113           | 0,1          | 0,1           | 27,9          |
|              | хлеб                  |                | Батон                                    | 40           | 3              | 91,7          | 2,68         | 1,05          | 17,96         |
|              |                       |                | <b>итого:</b>                            | <b>500</b>   | <b>17.15</b>   | <b>410,85</b> | <b>9,63</b>  | <b>6,68</b>   | <b>76,68</b>  |
| обед         | закуска               | 81*            | Салат из свеклы                          | 100          | 3,10           | 83,2          | 1,43         | 6,09          | 8,36          |
|              | 1 блюдо               | 83             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/20       | 10.56          | 146,25        | 3,9          | 2,8           | 20            |
|              | 2 блюдо               | 305*           | Плов из птицы                            | 50/130       | 25.76          | 139           | 20,3         | 17            | 35,69         |
|              | гарнир                | 54-11г-2020*   |  |              |                |               |              |               |               |
|              | сладкое               | 859*           | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 3,50           | 174,96        | 9,6          | 0,1           | 31,7          |
|              | хлеб черн.            |                | Хлеб ржаной                              | 60           | 3,48           | 110           | 3,94         | 0,51          | 25,37         |
|              |                       | <b>итого:</b>  | <b>815</b>                               | <b>46.40</b> | <b>122,40</b>  | <b>39,17</b>  | <b>30,02</b> | <b>85,53</b>  |               |
|              |                       | <b>всего</b>   | <b>1260</b>                              | <b>63.55</b> | <b>852,42</b>  | <b>41,44</b>  | <b>36,7</b>  | <b>162,21</b> |               |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»

Л.Ф.Никифорова

| Школа      | МБОУ "Чубаевская ООШ" |         |                                | Отд./корп   |              | 5              | День         | 16.09.2022   |               |
|------------|-----------------------|---------|--------------------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| сезон      | Осень-зима            | возраст | с 7 лет до 11 лет              |             |              |                |              |              |               |
| Прием пищи | Раздел                | № рец.  | Блюдо                          | Выход, г    | Цена         | Калорийность   | Белки        | Жиры         | Углеводы      |
| завтрак    | горячее блюдо         | 311*    | Каша молоч. гречневая с маслом | 250\10      | 12,8         | 325            | 8,48         | 14,73        | 39,05         |
|            | горячий напиток       | 692     | Кофейный напиток с молоком     | 200         | 6,25         | 115            | 3            | 2,4          | 23,11         |
|            | хлеб                  |         | Батон                          | 40          | 3            | 91,7           | 2,68         | 1,05         | 17,96         |
|            |                       |         | <b>итого:</b>                  | <b>500</b>  | <b>22,05</b> | <b>531,7</b>   | <b>14,16</b> | <b>18,18</b> | <b>80,12</b>  |
| обед       | закуска               | 71*     | Винегрет овощной               | 100         | 5.85         | 76             | 0,82         | 6,07         | 4,52          |
|            | 1 блюдо               | 91*     | Рассольник ленинградский       | 200         | 14.90        | 97,34          | 2,25         | 3,57         | 13,97         |
|            | 2 блюдо               | 436*    | Жаркое по - домашнему          | 50/100      | 20,00        | 165,63         | 17,21        | 4,67         | 13,72         |
|            |                       |         | Апельсин                       | 150         | 18           | 1,41           | 0,35         | 12,17        | 64,58         |
|            | сладкое               | 631*    | Компот из св. яблок            | 200         | 2.90         | 109            | 0,16         | 0,16         | 27,87         |
|            | хлеб черн.            |         | Хлеб ржаной                    | 60          | 3,48         | 122,40         | 3,94         | 0,51         | 25,37         |
|            |                       |         | <b>итого:</b>                  | <b>710</b>  | <b>65,13</b> | <b>570.37</b>  | <b>25,79</b> | <b>15,33</b> | <b>97,62</b>  |
|            |                       |         | <b>всего</b>                   | <b>1210</b> | <b>87.18</b> | <b>1102.07</b> | <b>39,95</b> | <b>33,51</b> | <b>177,74</b> |
| сезон      | Осень-зима            | возраст | с 12 лет и старше              |             |              |                |              |              |               |
| завтрак    | горячее блюдо         | 311*    | Каша молоч. гречневая с маслом | 250/10      | 12.80        | 325            | 8,48         | 14,73        | 39,05         |
|            | горячий напиток       | 692     | Кофейный напиток с молоком     | 200         | 6,25         | 115            | 3            | 2,4          | 23,11         |
|            | хлеб                  |         | Батон                          | 40          | 3            | 91,7           | 2,68         | 1,05         | 17,96         |
|            |                       |         | <b>итого:</b>                  | <b>500</b>  | <b>22.05</b> | <b>532</b>     | <b>13,97</b> | <b>14,09</b> | <b>87,31</b>  |
| обед       | закуска               | 71*     | Винегрет овощной               | 100         | 5,85         | 94,8           | 1,36         | 6,18         | 8,44          |
|            | 1 блюдо               | 91*     | Рассольник ленинградский       | 250\5       | 14,9         | 121,68         | 2,81         | 4,47         | 17,47         |
|            | 2 блюдо               | 436*    | Жаркое по - домашнему          | 80/160      | 20           | 265            | 27,53        | 7,47         | 21,95         |
|            |                       |         |                                |             |              |                |              |              |               |
|            | сладкое               | 631*    | Компот из св. яблок            | 200         | 2.90         | 109            | 0,16         | 0,16         | 27,87         |
|            | хлеб черн.            |         | Хлеб ржаной                    | 60          | 3,48         | 122,40         | 3,94         | 0,51         | 25,37         |
|            |                       |         | <b>итого:</b>                  | <b>865</b>  | <b>47,13</b> | <b>712,88</b>  | <b>35,8</b>  | <b>18,79</b> | <b>101,1</b>  |
|            |                       |         | <b>всего</b>                   | <b>1365</b> | <b>69,18</b> | <b>1244,88</b> | <b>49,77</b> | <b>32,88</b> | <b>188,41</b> |



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»  
*Л.Ф. Никифорова*

| Школа      | МБОУ "Чубаевская ООШ" |              |                             | Отд./корп |       |              | 6            | День         | 17.09.2022   |
|------------|-----------------------|--------------|-----------------------------|-----------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| сезон      | Осень-зима            | возраст      | с 7 лет до 11 лет           |           |       |              |              |              |              |
| Прием пищи | Раздел                | № рец.       | Блюдо                       | Выход, г  | Цена  | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| обед       | закуска               |              | Салат из соленых огурцов    | 60        | 2     | 12,08        | 0,57         | 0,11         | 2,42         |
|            | 1 блюдо               | 54-11с-2020* | Суп крестьянский с крупой   | 200       | 10    | 120,74       | 4,94         | 6,22         | 11,24        |
|            | 2 блюдо               | 54-1г-2020   | Макароны отварные с маслом  | 150       | 15,85 | 202          | 5,3          | 5,5          | 32,7         |
|            |                       | 462*         | Тефтели рубл. с соусом      | 80        | 7,25  | 197          | 8,56         | 14,11        | 9,07         |
|            | сладкое               | 402*         | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 3,5   | 131          | 9,6          | 0,1          | 31,7         |
|            | хлеб черн.            |              | Хлеб ржаной                 | 60        | 3,48  | 122,40       | 3,94         | 0,51         | 25,37        |
|            |                       |              | <b>банан</b>                | 50        | 5     | 64           | 3            | 1            | 42           |
|            |                       |              | <b>итого:</b>               | 800       | 47.08 | 849          | <b>32,6</b>  | <b>32,13</b> | <b>123,1</b> |
|            |                       |              | <b>всего</b>                | 800       | 47.08 | <b>849</b>   | <b>32,6</b>  | <b>32,13</b> | <b>123,1</b> |
| сезон      | Осень-зима            | возраст      | с 12 лет и старше           |           |       |              |              |              |              |
| обед       | закуска               |              | Салат из соленых огурцов    | 60        | 2     | 12,08        | 0,57         | 0,11         | 2,42         |
|            | 1 блюдо               | 54-11с-2020* | Суп крестьянский с крупой   | 250       | 10.00 | 150,9        | 6,1          | 7,77         | 14,05        |
|            | 2 блюдо               | 54-1г-2020   | Макароны отварные с маслом  | 80/160    | 7.25  | 191          | 14,75        | 13,14        | 3,3          |
|            |                       | 462*         | Тефтели рубл. с соусом      | 80        | 15.85 | 197          | 8,56         | 14,11        | 9,07         |
|            | сладкое               | 402*         | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 3.50  | 131          | 9,6          | 0,1          | 31,7         |
|            | хлеб черн.            |              | Хлеб ржаной                 | 60        | 3,48  | 122,40       | 3,94         | 0,51         | 25,37        |
|            |                       |              | <b>итого:</b>               | 860       | 42.08 | <b>883,4</b> | <b>31,16</b> | <b>32,78</b> | <b>79,1</b>  |
|            |                       |              | <b>всего</b>                | 860       | 42.08 | <b>883,4</b> | <b>31,16</b> | <b>32,78</b> | <b>79,1</b>  |