

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

| Школа | МБОУ "Чубаевская ООШ" | | | Отд./корп | 7 | День | 17.10.2022 | | |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| сезон | весна-лето | возраст | с 7 лет до 11 лет | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Прием пищи завтрак | Раздел | № рец. | Блюдо | | | | | | |
| | горячее блюдо | 189* | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 250\10 | 10.15 | 325 | 8,48 | 14,73 | 39,05 |
| | горячий напиток | 693* | Какао с молоком | 200 | 6,25 | 115 | 3 | 2,4 | 23,11 |
| | хлеб | | Батон | 40 | 3 | 91,7 | 2,68 | 1,05 | 17,96 |
| | | | итого: | 500 | 19.40 | 531,7 | 14,16 | 18,18 | 80,12 |
| обед | закуска | 14 | Салат из св.помидоров с луком | 60 | 3,75 | 76 | 0,82 | 6,07 | 4,52 |
| | 1 блюдо | 54-8с-2020 | суп картофельный с горохом | 200/5 | 10,7 | 97,34 | 2,25 | 3,57 | 13,97 |
| | 2 блюдо | 452* | Котлеты | 100 | 22 | 165,63 | 17,21 | 4,67 | 13,72 |
| | | | Макароны отварные | 180 | 7,25 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | сладкое | 54-1г-2020* | Компот из смеси сухофруктов | 60 | 3,5 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | хлеб черн. | 631* | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | | | Мандарины | 80 | 13,60 | 70,3 | 0,6 | 0,6 | 14,7 |
| | | | итого: | 825 | 64.23 | 600,76 | 41,61 | 24 | 208,54 |
| | | | всего | 1260 | 83.63 | 1136,76 | 41,61 | 24 | 208,54 |
| | сезон | весна-лето | возраст | с 12 лет и старше | | | | | |
| завтрак | горячее блюдо | 189* | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 250\10 | 10.15 | 325 | 8,48 | 14,73 | 39,05 |
| | горячий напиток | 693* | Какао с молоком | 200 | 6,25 | 115 | 3 | 2,4 | 23,11 |
| | хлеб | | Батон | 40 | 3 | 91,7 | 2,68 | 1,05 | 17,96 |
| | | | итого: | 500 | 19.40 | 531,7 | 14,16 | 18,18 | 80,12 |
| обед | закуска | 14 | Салат из св.помидоров с луком | 100 | 3,75 | 76 | 0,82 | 6,07 | 4,52 |
| | 1 блюдо | 54-8с-2020 | суп картофельный с горохом | 250/5 | 10,7 | 97,34 | 2,25 | 3,57 | 13,97 |
| | 2 блюдо | 452* | Котлеты | 100 | 22 | 165,63 | 17,21 | 4,67 | 13,72 |
| | | | Макароны отварные | 180 | 7,25 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | сладкое | 54-1г-2020* | Компот из смеси сухофруктов | 60 | 3,5 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | хлеб черн. | 631* | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | | | всего | 890 | 50.68 | 976,8 | 29,51 | 40,26 | 131,85 |
| | | | | 1390 | 70,08 | 1427,4 | 43,04 | 75,72 | 313,83 |

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

| Школа | МБОУ "Чубаевская ООШ" | | | Отд./корп | | | 8 | День | 18.10.2022 |
|------------|-----------------------|------------|--------------------------------|---------------|-------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 | 12.80 | 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 |
| | | | итого: | 500 | 20.05 | 531,7 | 14,16 | 18,18 | 80,12 |
| обед | закуска | 81* | Салат из свеж.капусты | 60 | 1.80 | 76 | 0,82 | 6,07 | 4,52 |
| | 1 блюдо | 54-2с-2020 | Борщ с капустой со смет. | 200/5 | 13.20 | 97,34 | 2,25 | 3,57 | 13,97 |
| | 2 блюдо | 304* | Плов из птицы | 200 | 25,76 | 165,63 | 17,21 | 4,67 | 13,72 |
| | сладкое | 639* | Чай с лимоном | 200 | 3,95 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | хлеб черн. | 631* | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | | | | яблоки | 60 | 3 | 70,3 | 0,6 | 0,6 |
| | | | итого: | 825 | 46.65 | 600,76 | 41,61 | 24 | 208,54 |
| | | | всего | 1260 | 68.57 | 1136,76 | 41,61 | 24 | 208,54 |
| 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 |
| | | | итого: | 500 | 22.05 | 532 | 13,97 | 14,09 | 87,31 |
| обед | закуска | 81* | Салат из свеж.капусты | 100 | 1.8 | 94,8 | 1,36 | 6,18 | 8,44 |
| | 1 блюдо | 54-2с-2020 | Борщ с капустой со смет. | 250/5 | 13.20 | 121,68 | 2,81 | 4,47 | 17,47 |
| | 2 блюдо | 304* | Плов из птицы | 80/130 | 25,76 | 265 | 27,53 | 7,47 | 21,95 |
| | | 639* | Чай с лимоном | 200 | 3,95 | | | | |
| | сладкое | 631* | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | | | | итого: | 825 | 48,19 | 467 | 27,11 | 3,54 |
| | | | всего | 1325 | 70.24 | 998,7 | 42,58 | 15,36 | 199,66 |

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

| Школа | МБОУ "Чубаевская ООШ" | | | Отд./корп | | 9 | День | 19.10.2022 | |
|------------|-----------------------|---------|----------------------------------|---------------|-------|----------------|----------------|--------------|---------------|
| 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 пшеничная с маслом | 250\10 | 8.40 | 241,56 | 7,39 | 9,11 | 32,21 |
| | горячий напиток | 686* | Чай с лимоном | 200 | 3.95 | 59 | 0,2 6 | 0,06 | 15,22 |
| | хлеб | | Батон | 40 | 3 | 91,7 | 2,68 | 1,05 | 17,96 |
| | | | итого: | 500 | 15.35 | 482,26 | 13,11 | 13,55 | 78,08 |
| обед | закуска | 33** | Салат из свеклы | 60 | 1,80 | 103 | 0,76 | 9,04 | 4,59 |
| | 1 блюдо | 92* | Суп картофельный с клецками | 200 | 12.64 | 97,34 | 2,99 | 2,37 | 15,97 |
| | 2 блюдо | 388* | Котлеты | 80 | 22 | 155 | 9,04 | 8,22 | 10,71 |
| | гарнир | 510* | Каша пшеничная вязкая | 150 | 7.3 | 154 | 4,21 | 4,8 | 22,99 |
| | сладкое | 402* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2.9 | 131 | 9,6 | 0,1 | 31,7 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | | | апельсины | 70 | 10.5 | | | | |
| | | | итого: | 750 | 60.62 | 827,32 | 31,95 | 25,39 | 123,5 |
| | | | всего | 1185 | 75,97 | 1219,58 | 42,28 | 35,61 | 188,89 |
| сезон | Осень-зима | возраст | с 12 лет и старше | | | | | | |
| завтрак | горячее блюдо | 189 | каша молочная пшеничная с маслом | 200\5 | 8.40 | 241,56 | 7,39 | 9,11 | 32,21 |
| | горячий напиток | 686* | Чай с лимоном | 200 | 3.95 | 59 | 0,2 6 | 0,06 | 15,22 |
| | хлеб | | Батон | 35 | 3 | 91,7 | 2,68 | 1,05 | 17,96 |
| | | | итого: | 435 | 15.35 | 482,26 | 13,11 | 13,55 | 78,08 |
| обед | закуска | 19 | Салат из свеклы | 100 | 1.80 | 93,9 | 1,43 | 6,09 | 8,36 |
| | 1 блюдо | 88** | Суп картофельный с клецками | 250/5 | 12.64 | 121,68 | 3,74 | 2,97 | 19,97 |
| | 2 блюдо | 92* | Котлеты | 80(50/30) | 22 | 155 | 9,04 | 8,22 | 10,71 |
| | гарнир | 388* | Каша пшеничная | 150 | 7.3 | 155 | 3,22 | 5,56 | 22 |
| | сладкое | 520* | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2.9 | 131 | 9,6 | 0,1 | 31,7 |
| | хлеб черн. | 402* | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | | | | итого: | 840 | 50,12 | 1171,24 | 41,3 | 33,77 |
| | | | всего | 1340 | 65,47 | 1348,45 | 42,05 | 51,82 | 176,75 |

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

| Школа | МБОУ "Чубаевская ООШ" | | | Отд./корп | | | 10 | День | 20.10.2022 |
|------------|-----------------------|-------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 манная с маслом | 250\10 | 8.40 | 207,24 | 6,07 | 8,18 | 27,32 |
| | 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 |
| | | | итого: | 500 | 15.30 | 503,64 | 11,53 | 10,38 | 91,14 |
| обед | закуска | 43* | Салат "Новинка" | 60 | 1,80 | 103 | 0,76 | 9,04 | 4,59 |
| | 1 блюдо | 142* | Суп картофельный рыбный | 200 | 9.10 | 97,34 | 2,99 | 2,37 | 15,97 |
| | 2 блюдо | 462 | Тефтели с соусом | 80 | 15,85 | 155 | 9,04 | 8,22 | 10,71 |
| | гарнир | 54-1г-2020* | Макароны отварные | 150 | 7.25 | 154 | 4,21 | 4,8 | 22,99 |
| | сладкое | 685** | Чай с сахаром | 200 | 1.95 | 131 | 9,6 | 0,1 | 31,7 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | | | яблоко | 60 | 6.60 | | | | |
| | | | итого: | 810 | 46.03 | 756,08 | 23,67 | 20,23 | 119,02 |
| | | | всего | 1310 | 61.33 | 1259,72 | 35,20 | 30,61 | 210,16 |
| сезон | Осень-зима | возраст | с 12 лет и старше | | | | | | |
| завтрак | горячее блюдо | 189 | Каша молочная манная с маслом | 200\5 | 8.40 | 241,56 | 1,55 | 5,08 | 9,42 |
| | горячий напиток | 692* | Кисель плодово-ягодный | 200 | 3,90 | 59 | 5,16 | 3,39 | 20,07 |
| | хлеб | | Батон | 35 | 3 | 91,7 | 10,15 | 16,54 | 12,02 |
| | | | итого: | 435 | 15.30 | 482,26 | 6,39 | 6,66 | 39,33 |
| обед | закуска | 43* | Салат "Новинка" | 100 | 1,8 | 88 | 6,07 | 8,18 | 27,32 |
| | 1 блюдо | 142* | Суп картофельный рыбный | 250/12,5 | 9.10 | 134 | 0,1 | 0,1 | 27,9 |
| | 2 блюдо | 462 | Тефтели с соусом | 80(50/30) | 15,85 | 238 | 2,68 | 1,05 | 17,96 |
| | гарнир | 54-1г-2020* | Макароны отварные | 180 | 7.25 | 242,37 | 8,85 | 22,72 | 68,68 |
| | сладкое | 685** | Чай с сахаром | 200 | 1.95 | 57 | 9,6 | 0,1 | 31,7 |
| | хлеб черн. | 402* | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 3,94 | 0,51 | 25,37 |
| | | | итого: | 895,5 | 39.43 | 896 | 41,3 | 33,77 | 183,5 |
| | | | всего | 1395,5 | 54.73 | 1364,25 | 42,05 | 51,82 | 176,75 |



Утверждаю:

Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»
Л.Ф.Никифорова

| Школа | МБОУ "Чубаевская ООШ" | | | Отд./корп | | | 11 | День | 21.10.2022 |
|------------|-----------------------|-------------|----------------------------------|---------------|-------|----------------|---------------|--------------|---------------|
| 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\10 | 9.20 | 280 | 12,38 | 13,34 | 30,28 |
| | горячий напиток | 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,25 | 115 | 2,3 | 3,6 | 28,7 |
| | хлеб | | Батон | 40 | 3 | 96,00 | 3,04 | 0,34 | 19,44 |
| | | | итого: | 500 | 18,45 | 531,7 | 14,16 | 18,18 | 80,12 |
| обед | закуска | 71* | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 2 | 76 | 0,48 | 0,12 | 3,12 |
| | 1 блюдо | 91* | Рассольник ленинградский | 200 | 14.90 | 97,34 | 1,88 | 5,1 | 13,92 |
| | 2 блюдо | 436* | Жаркое по - домашнему | 50/100 | 20,03 | 165,63 | 9,9 | 10,29 | 18,35 |
| | сладкое | 631* | Компот из св.плодов | 200 | 2.90 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 60 | 3,48 | 122,40 | 0,48 | 0,12 | 3,12 |
| | | | | бананы | | 4.8 | | | |
| | | | итого: | 750 | 48.11 | 570.37 | 16,36 | 5,88 | 88,63 |
| | | | всего | 1185 | 66.56 | 1102.07 | 39,95 | 33,51 | 177,74 |
| сезон | Осень-зима | возраст | с 12 лет и старше | | | | | | |
| завтрак | горячее блюдо | 311* | Макароны отварные с сыром | 250\10 | 9.20 | 280 | 12,38 | 13,34 | 30,28 |
| | горячий напиток | 692 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 6,25 | 115 | 2,3 | 3,6 | 28,7 |
| | хлеб | | Батон | 40 | 3 | 96,00 | 3,04 | 0,34 | 19,44 |
| | | | итого: | 500 | 18,45 | 531,7 | 14,16 | 18,18 | 80,12 |
| обед | закуска | 71* | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 2 | 76 | 0,48 | 0,12 | 3,12 |
| | 1 блюдо | 91* | Рассольник ленинградский | 200 | 14.90 | 97,34 | 1,88 | 5,1 | 13,92 |
| | 2 блюдо | 436* | Жаркое по - домашнему | 50/100 | 20,03 | 165,63 | 9,9 | 10,29 | 18,35 |
| | сладкое | 631* | Компот из св.плодов | 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 |
| | | | | итого: | 875 | 43.31 | 712,88 | 35,8 | 18,79 |
| | | | всего | 1320 | 61.76 | 1244,88 | 49,77 | 32,88 | 188,41 |

