



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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			1	День	28.11.2022
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
			итого:	500	17.65	482,26	13,11	13,55	78,08
обед	закуска	19	Салат из св.помидоров с луком	60	3,75	67,8	0,61	6,09	1,19
				200		118	4,71	3,73	15,96
	1 блюдо	54-8с-2020	суп картофельный с горохом		10.70				
	2 блюдо	413*	Котлеты рубленые с соусом	80	22,00	165	9,08	15,2	9,2
	гарнир	54-1г-2020*	Макаронны 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	3,94	0,5	25,37
		итого:	850	50.33	805,78	25,27	30,82	114,42	
		всего	1355	67.98	1288,04	38,38	44,37	192,5	
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
			итого:	500	17.65	482,26	13,11	13,55	78,08
обед	закуска	19	Салат из св.помидоров с луком	100	3,75				
						113	1,03	10,15	1,99
	1 блюдо	54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	10.70				
	2 блюдо	413*	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	22,00	166,42	8,30	5,70	7,77
	гарнир	54-1г-2020*	Макаронны 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
		итого:	870	49,13	122,40	3,94	0,51	25,37	
		всего	1310	66.78	866,19	28,94	38,27	98,67	

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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			2	День	29.11.2022
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
			итого:	500	19.40	482,26	10,83	11,77	69,58
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 рубленные 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
			итого:	755	61,47	767,78	32,21	30,98	129,14
			всего	1255	80.87	1250,04	43,04	42,75	198,72
	сезон	Осень-зима	возраст	с 12 лет и старше					
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
			итого:	500	19.40	416,58	10,11	12,2	79,2
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 рубленные 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
			итого:	845	47,87	963,32	39,42	35,79	131,29
		всего	1345	67.27	1379,9	49,53	47,99	210,49	

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			3	День	30.11.2022
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
			итого:	500	16,15	381,6	13,44	10,71	66,38
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
		итого:	750	58,33	689,64	19,79	30,98	80,31	
		всего	1250	74,48	1167,24	57,23	53,49	146,69	
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
			итого:	510	16,15	381,6	13,44	10,71	66,38
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
			итого:	830	53,33	793,25	26,37	24,13	86,79
		всего	1340	69,48	1226,91	39,81	34,84	149,3	

Утверждаю:

Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»

Л.Ф.Никифорова

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп		4	День	01.12.2022		
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	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	
			итого:	500	17.15	440,29	13,44	10,71	66,38	
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					
			итого:	820	62.90	833,87	39,37	20,03	130,29	
		всего	1320	80,05	1274,16	49,55	27,66	208,85		
сезон	весна-лето	возраст	с 12 лет и старше							
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	
			итого:	500	17.15	410,85	9,63	6,68	76,68	
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	
		итого:	815	46.40	122,40	39,17	30,02	85,53		
		всего	1260	63.55	852,42	41,44	36,7	162,21		

Утверждаю:

Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»

Л.Ф.Никифорова

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп		5	День	02.12.2022	
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
			итого:	500	22,05	531,7	14,16	18,18	80,12
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
			итого:	710	65,13	570.37	25,79	15,33	97,62
			всего	1210	87.18	1102.07	39,95	33,51	177,74
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	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
			итого:	865	47,13	712,88	35,8	18,79	101,1
			всего	1365	69,18	1244,88	49,77	32,88	188,41



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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			6	День	03.12.2022
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
			банан	50	5	64	3	1	42
			итого:	800	47,08	849	32,6	32,13	123,1
			всего	800	47,08	849	32,6	32,13	123,1
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
			итого:	860	42,08	883,4	31,16	32,78	79,1
			всего	860	42,08	883,4	31,16	32,78	79,1