



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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп	7	День	07.11.2022		
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	08.11.2022
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	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	09.11.2022	
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 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	0,06	15,22
						6			
	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	0,06	15,22
						6			
	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	183,5
		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	10.11.2022
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 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	11.11.2022
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\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

