



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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			1	День	26.12.2022
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	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
	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*	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				
	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*	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	27.12.2022
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 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	28.12.2022
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	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	29.12.2022		
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		