

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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			1	День	20.03.2023
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
				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	<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				
						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
		<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	21.03.2023
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 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
			<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>
	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
			<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 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
			<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	22.03.2023
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>