

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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			7	День	16.01.2023
сезон	весна-лето	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	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
			<b>итого:</b>	500	19.40	<b>531,7</b>	<b>14,16</b>	<b>18,18</b>	<b>80,12</b>
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
		<b>итого:</b>	825	64.23	<b>600,76</b>	<b>41,61</b>	<b>24</b>	<b>208,54</b>	
		<b>всего</b>	1260	83.63	<b>1136,76</b>	<b>41,61</b>	<b>24</b>	<b>208,54</b>	
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
			<b>итого:</b>	500	19.40	<b>531,7</b>	<b>14,16</b>	<b>18,18</b>	<b>80,12</b>
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
			<b>всего</b>	890	50.68	<b>976,8</b>	<b>29,51</b>	<b>40,26</b>	<b>131,85</b>
			1390	70,08	<b>1427,4</b>	<b>43,04</b>	<b>75,72</b>	<b>313,83</b>	



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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			8	День	17.01.2023
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	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
			<b>итого:</b>	500	20.05	<b>531,7</b>	<b>14,16</b>	<b>18,18</b>	<b>80,12</b>
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
			<b>итого:</b>	825	46.65	<b>600,76</b>	<b>41,61</b>	<b>24</b>	<b>208,54</b>
			<b>всего</b>	1260	68.57	<b>1136,76</b>	<b>41,61</b>	<b>24</b>	<b>208,54</b>
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
			<b>итого:</b>	500	22.05	<b>532</b>	<b>13,97</b>	<b>14,09</b>	<b>87,31</b>
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
				<b>итого:</b>	825	48,19	<b>467</b>	<b>27,11</b>	<b>3,54</b>
			<b>всего</b>	1325	70.24	<b>998,7</b>	<b>42,58</b>	<b>15,36</b>	<b>199,66</b>



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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп		9	День	18.01.2023	
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 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
		<b>итого:</b>		500	15.35	<b>482,26</b>	<b>13,11</b>	<b>13,55</b>	<b>78,08</b>
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				
			<b>итого:</b>		750	60.62	<b>827,32</b>	<b>31,95</b>	<b>25,39</b>
		<b>всего</b>		1185	75,97	<b>1219,58</b>	<b>42,28</b>	<b>35,61</b>	<b>188,89</b>
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
		<b>итого:</b>		435	15.35	<b>482,26</b>	<b>13,11</b>	<b>13,55</b>	<b>78,08</b>
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
			<b>итого:</b>		840	50,12	<b>1171,24</b>	<b>41,3</b>	<b>33,77</b>
		<b>всего</b>		1340	65,47	<b>1348,45</b>	<b>42,05</b>	<b>51,82</b>	<b>176,75</b>



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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			10	День	19.01.2023
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 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
			<b>итого:</b>	<b>500</b>	<b>15.30</b>	<b>503,64</b>	<b>11,53</b>	<b>10,38</b>	<b>91,14</b>
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				
			<b>итого:</b>	<b>810</b>	<b>46.03</b>	<b>756,08</b>	<b>23,67</b>	<b>20,23</b>	<b>119,02</b>
			<b>всего</b>	<b>1310</b>	<b>61.33</b>	<b>1259,72</b>	<b>35,20</b>	<b>30,61</b>	<b>210,16</b>
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
			<b>итого:</b>	<b>435</b>	<b>15.30</b>	<b>482,26</b>	<b>6,39</b>	<b>6,66</b>	<b>39,33</b>
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	<b>8,85</b>	<b>22,72</b>	<b>68,68</b>
	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
			<b>итого:</b>	<b>895,5</b>	<b>39.43</b>	<b>896</b>	<b>41,3</b>	<b>33,77</b>	<b>183,5</b>
			<b>всего</b>	<b>1395,5</b>	<b>54.73</b>	<b>1364,25</b>	<b>42,05</b>	<b>51,82</b>	<b>176,75</b>





Утверждаю:

Директор МБОУ «Чубаевская ООШ»  
Л.Ф.Никифорова

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп			11	День	20.01.2023
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\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
			<b>итого:</b>	500	18,45	<b>531,7</b>	<b>14,16</b>	<b>18,18</b>	<b>80,12</b>
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			
			<b>итого:</b>	750	48.11	<b>570.37</b>	<b>16,36</b>	<b>5,88</b>	<b>88,63</b>
			<b>всего</b>	1185	66.56	<b>1102.07</b>	<b>39,95</b>	<b>33,51</b>	<b>177,74</b>
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
			<b>итого:</b>	500	18,45	<b>531,7</b>	<b>14,16</b>	<b>18,18</b>	<b>80,12</b>
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
				<b>итого:</b>	875	43.31	<b>712,88</b>	<b>35,8</b>	<b>18,79</b>
			<b>всего</b>	1320	61.76	<b>1244,88</b>	<b>49,77</b>	<b>32,88</b>	<b>188,41</b>

