

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

Школа	МБОУ "Чубаевская ООШ"			Отд./корп	7	День	30.01.2023		
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	31.01.2023
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
			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	14,7
			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
	хлеб черн.		итого:	825	48,19	467	27,11	3,54	102,25
			всего	1325	70.24	998,7	42,58	15,36	199,66