

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Лисьеполянская ООШ»
Ракитина В.Н.

09.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
1. каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184
2. чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06
3. бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
Всего	455	24,66	15,65	59,67	399,31
2завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
обед					
1. зеленый горошек отварной	60	1,78	3,11	1,91	50
2. суп «крестьянский»	250	2,31	7,73	15,42	140,58
3. гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,58	218
4. каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243
5. компот из сушеных фруктов с витамином «с»	200	0,31	0,01	24,37	96,76
6. хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
Всего	845	33,38	31,74	104,85	844,34
Полдник					
1. булочка с сахаром	70	4,93	6,51	33,45	211,44
2. кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3. фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Всего	380	10,17	11,75	69,15	422,7
				Итого:	1730,35

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Лисьепольянская ООШ»
Ракитина В.Н.

10.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
1. суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,5	23,54	181
2. кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3. бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
Всего	455	18,43	18,57	66,23	502,81
2завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
обед					
1. кукуруза консервированная отварная	60	1,72	3,7	4,82	59,5
2. борщ с капустой	200	1,73	4,9	12,2	100
3. плов из птицы, мяса	200	19,33	16,19	33,99	359
4. компот из сушеных фруктов с витамином «с»	200	0,31	0,01	24,37	96,76
5. хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
Всего	705	25,43	25,34	95,31	711,26
Полдник					
1. печенье	80	6	7,8	59,5	333,6
2. кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
3. фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Всего	390	7,8	8,24	99,3	501,49
				Итого:	1779,56

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Лисьепольянская ООШ»
Ракина В.Н.

13.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
1. каша ячневая	200	6,87	8,04	25,92	214
2.кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3.бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
Всего	455	18,12	22,11	68,61	535,81
2завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
обед					
1.салат из лука	30	0,88	3,06	7,23	58,49
2.суп гороховый	200	8,38	4,11	35,83	210,13
3.макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
4.котлета	75	11,92	8,8	11,64	173
5. компот из сушеных фруктов с витамином «с»	200	0,31	0,01	24,37	96,76
6.хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
Всего	700	29,33	21,09	125,44	802,38
Полдник					
1.пряник	80	4,4	17,6	52,8	392
2.чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
3.фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Всего	370	4,9	18,06	73,57	483,7
				Итого:	1885,89

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Лисьепольянская ООШ»
Ракитина В.Н.

14.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
1.каша вязкая геркулесовая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187
2.кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3.бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
Всего	455	16,64	18,45	69,82	508,81
2завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
обед					
1.салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34
2.суп овощной на м\б	200	1,72	0,25	4,18	30,6
3.гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,58	218
4.каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263
5. компот из сушеных фруктов с витамином «с»	200	0,31	0,01	24,37	96,76
6.хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
Всего	795	27,77	25,11	80,15	760,7
Полдник					
1.булочка с сахаром	70	4,93	6,51	33,45	211,44
2.какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3.фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Всего	360	9,04	10,14	60,05	370,14
				Итого:	1703,65

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Лисьепольнская ООШ»
Ракина В.Н.

15.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
1. каша рисовая с маслом	200	3,09	4,07	32,09	177
2. кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3. бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
Всего	455	14,34	16,14	74,78	498,81
2 завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
обед					
1. кукуруза консервированная отварная	60	1,72	3,7	4,82	59,5
2. суп лапша	250	2,68	2,83	17,14	104,7
3. рагу из овощей	150	3,76	5,1	14,65	122,2
4. компот из сушеных фруктов с витамином «С»	200	0,31	0,01	24,37	96,76
5. хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
Всего	705	10,81	12,18	80,91	479,16
Полдник					
1. печенье	80	6	7,8	59,5	333,6
2. кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19
3. фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Всего	390	7,8	8,24	99,3	501,49
				Итого:	1543,46

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Лисьеполянская ООШ»
Ракитина В.Н.

16.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
1.каша манная с маслом	200	6,9	9,8	25,9	218,6
2.кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3.бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
Всего	455	18,15	21,87	68,59	540,41
2завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
обед					
1.салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,84	3,64	5,41	52,44
2.рассольник	200	8,6	8,4	14,33	167
3.плов из птицы,мяса	200	22,02	6,79	19,95	259
4. компот из сушеных фруктов с витамином «с»	200	0,31	0,01	24,37	96,76
5.хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
Всего	705	34,11	19,38	83,99	671,2
Полдник					
1.запеканка из творога со сгущенкой	100	10,57	8,9	61,2	364
2.чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06
3.фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Всего	410	23,01	12,44	85,98	468,76
				Итого:	1744,37

Утверждаю:
Директор МОБУ
«Лисьеполянская ООШ»
Ракитина В.Н.

17.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
1.каша «Дружба» вязкая	200	6,9	9,8	25,9	218,6
2.кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3.бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
Всего	455	18,15	21,87	68,59	540,41
2 завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
обед					
1.салат из моркови с яблоком	60	0,84	3,64	5,41	52,44
2.суп гречневый	200	8,6	8,4	14,33	167
3.картофельное пюре	200	22,02	6,79	19,95	259
4.рыба жареная	40	24,9	1,3	0,0	118
5. компот из сушеных фруктов с витамином «с»	200	0,31	0,01	24,37	96,76
6.хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96
Всего	745	50,41	20,68	83,99	789,22
Полдник					
1.вафля	80	4,4	17,6	52,8	392
2.кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	24,92	159,56
3.фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
Всего	390	9,64	22,84	88,5	603,26
				Итого:	1996,89