

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

20.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
1.яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
2.кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,4
3.кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56
4.бутерброд с маслом и сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25
<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>17,47</b>	<b>22,01</b>	<b>47,59</b>	<b>456,21</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
1.салат из моркови	60	0,64	0,1	5,17	24,24
2.суп с клецками	200	2,51	3,55	15,28	103,21
3.гуляш из отварного мяса	140	18,05	14,26	4,58	218
4. пюре гороховое	150	11,9	0,8	24,8	153,8
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
<b>Всего</b>	<b>795</b>	<b>35,75</b>	<b>19,26</b>	<b>94,13</b>	<b>692,01</b>
<b>Полдник</b>					
1.вафля	80	4,4	17,6	52,8	392
2.чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06
3.фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
<b>Всего</b>	<b>390</b>	<b>7,96</b>	<b>21,26</b>	<b>82,28</b>	<b>556,76</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1768,98</b>

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

21.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
1. каша ассорти на молоке 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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>18,15</b>	<b>21,87</b>	<b>68,59</b>	<b>540,41</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
1. салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44
2. суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167
3. жаркое по-домашнему	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
<b>Всего</b>	<b>705</b>	<b>34,11</b>	<b>19,38</b>	<b>83,99</b>	<b>671,2</b>
<b>Полдник</b>					
1. оладьи 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
<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>23,01</b>	<b>12,44</b>	<b>85,98</b>	<b>468,76</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1744,37</b>

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

22.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
1. каша вязкая пшеничная с маслом	200	6,76	10,4	25,87	224,9
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>18,01</b>	<b>22,47</b>	<b>68,56</b>	<b>546,71</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
1. салат из свеклы с растительным маслом	60	0,85	3,65	5,19	56,34
2. щи из свежей капусты	250	1,74	4,88	9,21	85
3. котлета	75	11,92	8,8	11,64	173
4. макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168
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
<b>Всего</b>	<b>780</b>	<b>22,66</b>	<b>22,45</b>	<b>96,78</b>	<b>675,1</b>
<b>Полдник</b>					
1. пряник	80	4,5	4	61	289,6
2. какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
3. фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7
<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>8,61</b>	<b>7,63</b>	<b>87,6</b>	<b>448,3</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1734,11</b>

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

23.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>24,66</b>	<b>15,65</b>	<b>59,67</b>	<b>399,31</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>845</b>	<b>33,38</b>	<b>31,74</b>	<b>104,85</b>	<b>844,34</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>380</b>	<b>10,17</b>	<b>11,75</b>	<b>69,15</b>	<b>422,7</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1730,35</b>

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

24.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>18,43</b>	<b>18,57</b>	<b>66,23</b>	<b>502,81</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>705</b>	<b>25,43</b>	<b>25,34</b>	<b>95,31</b>	<b>711,26</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>390</b>	<b>7,8</b>	<b>8,24</b>	<b>99,3</b>	<b>501,49</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1779,56</b>

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

27.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>18,12</b>	<b>22,11</b>	<b>68,61</b>	<b>535,81</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
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.макаронны 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
<b>Всего</b>	<b>700</b>	<b>29,33</b>	<b>21,09</b>	<b>125,44</b>	<b>802,38</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>370</b>	<b>4,9</b>	<b>18,06</b>	<b>73,57</b>	<b>483,7</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1885,89</b>

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

28.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>16,64</b>	<b>18,45</b>	<b>69,82</b>	<b>508,81</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>795</b>	<b>27,77</b>	<b>25,11</b>	<b>80,15</b>	<b>760,7</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>360</b>	<b>9,04</b>	<b>10,14</b>	<b>60,05</b>	<b>370,14</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1703,65</b>

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

29.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>14,34</b>	<b>16,14</b>	<b>74,78</b>	<b>498,81</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
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 овощное	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
<b>Всего</b>	<b>705</b>	<b>10,81</b>	<b>12,18</b>	<b>80,91</b>	<b>479,16</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>390</b>	<b>7,8</b>	<b>8,24</b>	<b>99,3</b>	<b>501,49</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1543,46</b>

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

30.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>18,15</b>	<b>21,87</b>	<b>68,59</b>	<b>540,41</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>705</b>	<b>34,11</b>	<b>19,38</b>	<b>83,99</b>	<b>671,2</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>410</b>	<b>23,01</b>	<b>12,44</b>	<b>85,98</b>	<b>468,76</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1744,37</b>

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

31.01.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>455</b>	<b>18,15</b>	<b>21,87</b>	<b>68,59</b>	<b>540,41</b>
<b>2 завтрак</b>					
сок	100	0,75	-	15,15	<b>64</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>745</b>	<b>50,41</b>	<b>20,68</b>	<b>83,99</b>	<b>789,22</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего</b>	<b>390</b>	<b>9,64</b>	<b>22,84</b>	<b>88,5</b>	<b>603,26</b>
				<b>Итого:</b>	<b>1996,89</b>