

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 09.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 4,21 | 25,2 | 0,9 | 0,1 | 5,2 |
|  | гор.блюдо | 54-25м 54-11г | Курица тушеная с морковью. Картофельное пюре | 250 | 50,72 | 265,8 | 17,2 | 11,1 | 24,2 |
|  | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13,46 | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,71 | 58,6 | 1,9 | 0,2 | 12,3 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1,03 | 25,6 | 1 | 0 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 09.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-28з | Свекла отварная дольками | 100 | 5,57 | 41,9 | 1,54 | 0,1 | 8,74 |
|  | гор.блюдо | 54-25м 54-11г | Курица тушеная с морковью. Картофельное пюре | 320 | 59,84 | 337,4 | 21,05 | 14,01 | 31,77 |
|  | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13,46 | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,73 | 93,8 | 3,04 | 0,32 | 19,68 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,37 | 34,2 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 09.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-28з | Свекла отварная дольками | 60 | 4,21 | 25,2 | 0,9 | 0,1 | 5,2 |
|  | гор.блюдо | 54-25м 54-11г | Курица тушеная с морковью. Картофельное пюре | 250 | 50,72 | 265,8 | 17,2 | 11,1 | 24,2 |
|  | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13,46 | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,71 | 58,6 | 1,9 | 0,2 | 12,3 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1,03 | 25,6 | 1 | 0 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак 2 |  | 54-13 | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 10 | 7,02 | 35,8 | 23,0 | 3,0 | 0 |
|  |  | 53-193 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 4,03 | 33 | 0 | 3,6 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 10.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1о 54-20з | Омлет натуральный. Горошек зеленый | 170 | 33,09 | 232,9 | 13,3 | 18,0 | 4,4 |
|  | гор.напиток | 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 5,21 | 50,9 | 1,6 | 1,1 | 8,6 |
|  | фрукты | Пром. | Яблоко | 120 | 15,60 | 53,3 | 0,5 | 0,5 | 11,8 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 10.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1о 54-20з | Омлет натуральный. Горошек зеленый | 240 | 42,35 | 315,5 | 18,08 | 24,04 | 6,69 |
|  | гор.напиток | 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 5,21 | 50,9 | 1,6 | 1,1 | 8,6 |
|  | фрукты | Пром. | Яблоко | 100 | 13,00 | 44,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,73 | 68,3 | 2,64 | 0,48 | 13,36 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 10.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1о 54-20з | Омлет натуральный. Горошек зеленый | 170 | 33,09 | 232,9 | 13,3 | 18,0 | 4,4 |
|  | гор.напиток | 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 5,21 | 50,9 | 1,6 | 1,1 | 8,6 |
|  | фрукты | Пром. | Яблоко | 120 | 15,60 | 53,3 | 0,5 | 0,5 | 11,8 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 |  | Пром. | Йогурт 2,5% | 100 | 35,00 | 58,1 | 3,4 | 2,5 | 5,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 11.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-21к 54-1т Пром. | Каша вязкая молочная ячневая. Запеканка из творога. Джем из абрикосов | 185 | 46,70 | 304,1 | 18,5 | 10,0 | 35,0 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 100 | 22,00 | 35,0 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
|  | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,21 | 26,8 | 0,2 | 0,0 | 6,4 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 11.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-21к 54-1т Пром. | Каша вязкая молочная ячневая. Запеканка из творога. Джем из абрикосов | 270 | 60,90 | 445,4 | 25,31 | 14,11 | 544,35 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 100 | 22,00 | 35,0 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
|  | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,21 | 26,8 | 0,2 | 0,0 | 6,4 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 46 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2,0 | 0,4 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | ОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 11.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-21к 54-1т Пром. | Каша вязкая молочная ячневая. Запеканка из творога. Джем из абрикосов | 185 | 46,70 | 304,1 | 18,5 | 10,0 | 35,0 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 100 | 22,00 | 35,0 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
|  | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,21 | 26,8 | 0,2 | 0,0 | 6,4 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 |  | Пром. | Булка городская | 60 | 14,00 | 159,6 | 4,6 | 1,4 | 32,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 12.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-14р 54-10г 54-5соус | Котлета рыбная любительская (минтай). Картофель отварной в молоке. Соус молочный натуральный. | 270 | 49,65 | 309,8 | 18,0 | 11,1 | 34,5 |
|  | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,31 | 86,0 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,05 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,37 | 34,2 | 1,3 | 0,2 | 6,7 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 12.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-14р 54-10г 54-5соус | Котлета рыбная любительская (минтай). Картофель отварной в молоке. Соус молочный натуральный. | 350 | 61,71 | 402,0 | 22,47 | 14,44 | 45,57 |
|  | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,31 | 86,0 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 46 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2,0 | 0,4 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 12.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-14р 54-10г 54-5соус | Котлета рыбная любительская (минтай). Картофель отварной в молоке. Соус молочный натуральный. | 270 | 49,65 | 309,8 | 18,0 | 11,1 | 34,5 |
|  | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,31 | 86,0 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,05 | 70,3 | 2,3 | 0,2 | 14,8 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,37 | 34,2 | 1,3 | 0,2 | 6,7 |
| Завтрак 2 | фрукты | Пром. | Яблоко | 100 | 13,00 | 44,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 15.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 20,05 | 274,9 | 8,3 | 10,1 | 37,6 |
|  | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13,46 | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 140 | 30,80 | 49,0 | 1,1 | 0,3 | 10,5 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 15.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 23,90 | 343,5 | 10,39 | 12,64 | 47,06 |
|  | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13,46 | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 100 | 22,00 | 49.0 | 1,1 | 0,3 | 10,5 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2,0 | 0,4 | 10,0 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 15.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 20,05 | 274,9 | 8,3 | 10,1 | 37,6 |
|  | гор.напиток | 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 13,46 | 100,4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 140 | 30,80 | 49,0 | 1,1 | 0,3 | 10,5 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 |  | 53-19з | Масло сливочное (порция) | 5 | 4,03 | 33,0 | 0 | 3,6 | 0,1 |
|  |  | 54-1з | Сыр твёрдых сортов в нарезке | 10 | 7,02 | 35,8 | 2,3 | 3,0 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 16.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 12,20 | 12,8 | 0,7 | 0,1 | 2,3 |
|  | гор.блюдо | 54-2г 54-25м | Макароны отварные с овощами. Курица тушеная с морковью | 250 | 47,63 | 403,8 | 18,7 | 19,4 | 38,8 |
|  | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,64 | 27,9 | 0,2 | 0,1 | 6,6 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 16.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-3з | Помидор в нарезке | 100 | 20,00 | 21,4 | 1,1 | 0,2 | 3,8 |
|  | гор.блюдо | 54-2г 54-25м | Макароны отварные с овощами. Курица тушеная с морковью | 320 | 59,11 | 392,6 | 23,21 | 15,2 | 40,72 |
|  | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,64 | 27,9 | 0,2 | 0,1 | 6,6 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 16.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 12,20 | 12,8 | 0,7 | 0,1 | 2,3 |
|  | гор.блюдо | 54-2г 54-25м | Макароны отварные с овощами. Курица тушеная с морковью | 250 | 47,63 | 403,8 | 18,7 | 19,4 | 38,8 |
|  | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,64 | 27,9 | 0,2 | 0,1 | 6,6 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты | Пром. | Мандарин | 70 | 15,40 | 24,5 | 0,6 | 0,1 | 5,3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 17.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 14,73 | 187,3 | 7,1 | 5,8 | 26,7 |
|  | сыр | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 10,53 | 53,7 | 3,5 | 4,4 | 0,0 |
|  | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,31 | 86,0 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
|  | фрукты | Пром. | Яблоко | 120 | 15,60 | 53,3 | 0,5 | 0,5 | 11,8 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 17.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 18,40 | 234,1 | 8,94 | 7,21 | 33,39 |
|  | сыр | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 20,25 | 107,5 | 6,96 | 8,85 | 0 |
|  | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,31 | 86,0 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
|  | фрукты | Пром. | Яблоко | 100 | 13,00 | 44,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2 | 0,4 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 17.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 14,73 | 187,3 | 7,1 | 5,8 | 26,7 |
|  | сыр | 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 10,53 | 53,7 | 3,5 | 4,4 | 0,0 |
|  | гор.напиток | 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,31 | 86,0 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
|  | фрукты | Пром. | Яблоко | 120 | 15,60 | 53,3 | 0,5 | 0,5 | 11,8 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 |  | Пром. | Йогурт 2,5% | 100 | 35,00 | 58,1 | 3,4 | 2,5 | 5,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 18.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1о 54-20з | Омлет натуральный. Горошек зеленый | 170 | 40,84 | 232,9 | 13,3 | 18,0 | 4,4 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 140 | 30,80 | 49,0 | 1,1 | 0,3 | 10,5 |
|  | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,21 | 26,8 | 0,2 | 0,0 | 6,4 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2,0 | 0,4 | 10,0 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 18.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1о 54-20з | Омлет натуральный. Горошек зеленый | 240 | 42,22 | 315,5 | 18,91 | 24,04 | 6,69 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 100 | 22,0 | 35 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
|  | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,21 | 26,8 | 0,2 | 0,0 | 6,4 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2,0 | 0,4 | 10,0 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 18.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 54-1о 54-20з | Омлет натуральный. Горошек зеленый | 170 | 40,84 | 232,9 | 13,3 | 18,0 | 4,4 |
|  | фрукты | Пром. | Мандарин | 140 | 30,80 | 49,0 | 1,1 | 0,3 | 10,5 |
|  | гор.напиток | 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 1,21 | 26,8 | 0,2 | 0,0 | 6,4 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 4,6 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2,0 | 0,4 | 10,0 |
| Завтрак 2 |  | Пром. | Булочка городская | 60 | 14,00 | 159,6 | 4,6 | 1,4 | 32,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 7-11 лет |  |  | День | 19.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 15,59 | 6,3 | 0,4 | 0,0 | 1,1 |
|  | гор.блюдо | 54-10г 54-16м 54-5соус | Картофель отварной в молоке. Тефтели из говядины с рисом. Соус молочный натуральный | 230 | 52,39 | 330,6 | 13,9 | 15,8 | 33,3 |
|  | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,64 | 27,9 | 0,2 | 0,1 | 6,6 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | 12-17 лет |  |  | День | 19.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-2з | Огурец в нарезке | 100 | 25,00 | 14,1 | 0,8 | 0,1 | 2,5 |
|  | гор.блюдо | 54-10г 54-16м 54-5соус | Картофель отварной в молоке. Тефтели из говядины с рисом. Соус молочный натуральный | 320 | 71,23 | 467,0 | 20,1 | 22,72 | 45,53 |
|  | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,64 | 27,9 | 0,2 | 0,1 | 6,6 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,10 | 140,6 | 46 | 0,5 | 29,5 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2,05 | 51,2 | 2,0 | 0,4 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Школа | МОБУ "Лисьеполянская ООШ" | Отд./корп | ОВЗ |  |  | День | 19.01.2023г |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | закуска | 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 15,59 | 6,3 | 0,4 | 0,0 | 1,1 |
|  | гор.блюдо | 54-10г 54-16м 54-5соус | Картофель отварной в молоке. Тефтели из говядины с рисом. Соус молочный натуральный | 230 | 52,39 | 330,6 | 13,9 | 15,8 | 33,3 |
|  | гор.напиток | 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 2,64 | 27,9 | 0,2 | 0,1 | 6,6 |
|  | хлеб бел. | Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3,08 | 105,5 | 3,4 | 0,4 | 22,1 |
|  | хлеб черн. | Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1,71 | 42,7 | 1,7 | 0,3 | 8,4 |
| Завтрак 2 | фрукты | Пром. | Яблоко | 100 | 13,00 | 44,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | гор.напиток |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб бел. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб черн. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |