

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

28.04.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
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
Всего	355	17,47	22,01	47,59	456,21
2 завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
Обед					
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
Всего	795	35,75	19,26	94,13	692,01
Полдник					
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
Всего	390	7,96	21,26	82,28	556,76
				Итого:	1768,98

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

29.04.2025 год

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

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

30.04.2025 год

	выход	белки	жиры	углеводы	калории
Завтрак					
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
Всего	455	18,01	22,47	68,56	546,71
2 завтрак					
сок	100	0,75	-	15,15	64
Обед					
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
Всего	780	22,66	22,45	96,78	675,1
Полдник					
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
Всего	370	8,61	7,63	87,6	448,3
				Итого:	1734,11

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

05.05.2025 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
2 завтрак					
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

06.05.2025 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
2 завтрак					
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

07.05.2025 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