

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

31.03.2025 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  
«Лисьепольная ООШ»  
Ракитина В.Н.

01.04.2025 год

|                                                 | выход      | белки        | жиры         | углеводы      | калории        |
|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |            |              |              |               |                |
| 1. каша ассорти на<br>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<br>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<br>капусты                   | 60         | 0,84         | 3,64         | 5,41          | 52,44          |
| 2. суп с рыбными<br>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<br>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  
«Лисьепольянская ООШ»  
Ракитина В.Н.

02.04.2025 год

|                                              | выход      | белки        | жиры         | углеводы      | калории        |
|----------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                               |            |              |              |               |                |
| 1.каша вязкая пшениная 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. макароньы 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  
«Лисьепольная ООШ»  
Ракитина В.Н.

03.04.2025 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.

04.04.2025 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.

07.04.2025 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.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             |
| <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> |

08.04.2025 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  
«Лисьепольнская ООШ»  
Ракитина В.Н.

09.04.2025 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> |

10.04.2025 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> |

11.04.2025 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> |