

Утверждено:



Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева

Дата: 03.05.2023 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2	Бедро куриное	90	9,4	18,8	1,28	212,8
Среда	Капуста тушёная	150	2,5	4,6	10,7	94
Завтрак	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Кисель+вит С	200	0	0	30,6	118
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Итого		15,04	26,39	56,44	548,1
Обед						
Неделя 2	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
Среда	Щи из свежей капусты	250/10	2	4,3	10	88
Обед	Плов с курицей	200	15,2	13	36,2	330
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,1	38
	Итого		23,88	22,28	113,92	752,6
ВСЕГО			38,92	48,67	170,36	1300,7

Дата: 03.05.2023 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2	Бедро куриное	110	11,3	23,5	1,6	266
Среда	Капуста тушёная	200	5	9,2	21,4	188
Завтрак	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Кисель+вит С	200	0	0	30,6	118
	Яблоко	1/100	1,1	2,6	0,3	63
	Итого		19,44	35,69	67,46	695,3
Обед						
Неделя 2	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
Среда	Щи из свежей капусты	300/10	3	6,45	15	132
Обед	Плов с курицей	250	19	16,25	45,25	345,44
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль. йодир.					
	Итого		28,68	27,68	127,97	812,04
Всего			48,12	63,37	195,43	1507,34