



Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

- Л.Н.Лазарева

Дата: 03.09.2024 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 | Бедро куриное | 90 | 10,24 | 13,76 | 19,4 | 197,6 |
| Вторник | Гречка отварная | 150 | 8,7 | 7,8 | 42,6 | 279 |
| Завтрак | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,6 | 2,28 | 30,4 | 120 |
| | Итого | | 21,58 | 24,23 | 105,96 | 656,9 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 | Салат из свежей капусты | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 69 |
| Вторник | Суп гороховый | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| Обед | Печень тушёная | 100 | 9,8 | 12,35 | 6,88 | 188,3 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| | Продукт кисломолочный (ряженка-25%) | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 34,13 | 38,58 | 129,95 | 920,4 |
| ВСЕГО | | | 55,71 | 62,81 | 235,91 | 1577,3 |

Дата: 03.09.2024 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 | Бедро куриное | 90 | 12,8 | 17,2 | 24,2 | 217,6 |
| Вторник | Гречка отварная | 200 | 11,6 | 10,4 | 56,8 | 372 |
| Завтрак | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,6 | 2,28 | 30,4 | 120 |
| | Итого | | 27,04 | 30,27 | 124,96 | 769,9 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 | Салат из свежей капусты | 100 | 2,6 | 5 | 3,1 | 69 |
| Вторник | Суп гороховый | 300 | 6,975 | 6,3 | 25,09 | 187,875 |
| Обед | Печень тушёная | 150 | 10,12 | 6,9 | 6,45 | 192,2 |
| | Макароны отварные | 200 | 7 | 8,2 | 47 | 294 |
| | Продукт кисломолочный (ряженка-25%) | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 36,975 | 35,88 | 144,06 | 1018,675 |
| ВСЕГО | | | 64,015 | 66,15 | 269,02 | 1788,575 |

