



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковская СОШ
Л.Н. Лазарева

Дата: 04.12.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Четверг завтрак	Сырники из творога	100	12,86	13,22	11,76	217,46
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,19
	Булочка школьная	60	3,76	2,73	33,36	173,05
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,00	10,89	43,84
	Итого за прием пищи:	501	19,25	18,90	82,46	576,94
Обед						
Неделя 2 Четверг Обед	Винегрет	60	0,93	4,93	5,31	69,33
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,77	4,33	16,90	129,65
	Печень тушеная (говяжья)	110	10,52	8,29	0,01	116,73
	Каша гречневая с луком	150	2,78	4,35	36,03	194,39
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	18,11	76,96
	Итого за прием пищи:	780	26,95	22,08	112,83	772,42
	Всего за день:		46,20	40,98	195,29	1349,36

Дата: 04.12.2025 12-18 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
Завтрак							
Неделя 2 Четверг завтрак		Сырники из творога	150	16,11	17,32	17,34	290,88
		Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,19
		Булочка школьная	60	3,76	2,73	33,36	173,05
		Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
		Чай с сахаром	200/11	0,07	0,00	10,89	43,84
		Итого за прием пищи:	551	22,50	23,00	88,34	650,36
Обед							
Неделя 2 Четверг Обед		Винегрет	100	1,55	8,23	8,87	115,75
		Суп картофельный с бобовыми	250	7,21	5,41	21,13	162,05
		Печень тушеная (говяжья)	110	10,52	8,29	0,01	116,73
		Каша гречневая с луком	180	3,34	5,22	43,24	233,30
		Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
		Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
		Напиток из плодов шиповника	180	0,59	0,24	18,11	76,96
		Итого за прием пищи:	900	29,57	27,33	127,83	892,58

		Всего за день:		52,07	50,33	216,17	1542,94
--	--	----------------	--	-------	-------	--------	---------