



Утверждено:  
Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева

Дата: 07.11.2025 7-11 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                |                                                           |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |
| Завтрак                        |                                                           |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Завтрак | Каша жидкая геркулесовая (с маслом и сахаром)             | 170/4/4      | 7,67             | 7,59  | 29,36    | 216,43                     |
|                                | Бутерброды с сыром                                        | 45           | 6,17             | 5,33  | 15,60    | 135,05                     |
|                                | Мандарины                                                 | 100          | 0,78             | 0,19  | 7,28     | 33,95                      |
|                                | Какао с молоком                                           | 180          | 3,51             | 3,69  | 14,76    | 106,29                     |
|                                | Итого за прием пищи:                                      | 503          | 18,13            | 16,80 | 67,00    | 491,72                     |
| Обед                           |                                                           |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Обед    | Салат из моркови                                          | 60           | 0,67             | 4,36  | 5,28     | 63,04                      |
|                                | Рассольник ленинградский (с перловкой на м/б со сметаной) | 200/5        | 3,50             | 5,78  | 12,79    | 117,18                     |
|                                | Рыба запеченная (горбуша)                                 | 90           | 11,23            | 4,37  | 3,66     | 98,89                      |
|                                | Пюре картофельное                                         | 150          | 2,80             | 5,69  | 21,34    | 147,77                     |
|                                | Хлеб пшеничный                                            | 40           | 2,96             | 0,24  | 19,47    | 91,88                      |
|                                | Хлеб ржаной                                               | 40           | 3,40             | 1,32  | 17,00    | 93,48                      |
|                                | Чай с лимоном и сахаром                                   | 200          | 0,25             | 0,01  | 7,39     | 30,65                      |
|                                | Булочка дорожная                                          | 30           | 2,14             | 4,44  | 16,79    | 115,68                     |
|                                | Итого за прием пищи:                                      | 815          | 26,95            | 26,21 | 103,72   | 758,57                     |
|                                | Всего за день:                                            |              | 45,08            | 43,01 | 170,72   | 1250,29                    |

Дата: 07.11.2025 12-18 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                |                                                          |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |
| Завтрак                        |                                                          |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Завтрак | Каша жидкая геркулесовая (с маслом и сахаром)            | 220/5/5      | 9,97             | 9,87  | 39,74    | 287,67                     |
|                                | Бутерброды с сыром                                       | 45           | 6,17             | 5,33  | 15,60    | 135,05                     |
|                                | Мандарины                                                | 100          | 0,78             | 0,19  | 7,28     | 33,95                      |
|                                | Какао с молоком                                          | 180          | 3,51             | 3,69  | 14,76    | 106,29                     |
|                                | Итого за прием пищи:                                     | 555          | 20,43            | 19,08 | 77,38    | 562,96                     |
| Обед                           |                                                          |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Обед    | Салат из моркови                                         | 100          | 1,12             | 7,28  | 8,82     | 105,28                     |
|                                | Рассольник ленинградский (с перловкой на м/б со сметаной | 250/6        | 4,38             | 7,23  | 15,99    | 146,55                     |
|                                | Рыба запеченная (горбуша)                                | 100          | 12,47            | 4,85  | 4,06     | 109,77                     |
|                                | Пюре картофельное                                        | 180          | 3,36             | 6,83  | 25,61    | 177,35                     |
|                                | Хлеб пшеничный                                           | 40           | 2,96             | 0,24  | 19,47    | 91,88                      |
|                                | Хлеб ржаной                                              | 40           | 3,40             | 1,32  | 17,00    | 93,48                      |
|                                | Чай с лимоном и сахаром                                  | 200          | 0,25             | 0,01  | 7,39     | 30,65                      |
|                                | Булочка дорожная                                         | 30           | 2,14             | 4,44  | 16,79    | 115,68                     |
|                                | Итого за прием пищи:                                     | 946          | 30,08            | 32,20 | 115,13   | 870,64                     |
|                                | Всего за день:                                           |              | 50,51            | 51,28 | 192,51   | 1433,60                    |