



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 08.12.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	150	10,94	13,60	2,87	177,64
	Огурец в нарезке	30	0,23	0,03	0,73	4,11
	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	132,50
	Печенье	15	1,10	1,43	12,26	66,31
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Кофейный напиток	180	2,83	2,79	15,34	97,79
	Итого за прием пищи:	525	19,25	19,75	67,00	522,75
Обед						
Неделя 1 Понедельник Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,55	5,03	55,51
	Борщ с мясом (на м/б со сметаной)	200/10	3,67	7,97	11,39	131,97
	Бефстроганов из отварного мяса	45/45	11,75	8,56	2,64	134,60
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами (с маслом)	150/6	3,54	5,92	32,72	198,32
	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,30	24,34	114,90
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00
	Итого за прием пищи:	806	26,93	27,62	117,12	824,78
	Всего за день:		46,18	47,37	184,12	1347,53

Дата: 08.12.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	200	13,09	15,42	3,82	206,42
	Огурец в нарезке	30	0,23	0,03	0,73	4,11
	Батон нарезной	50	3,75	1,50	26,00	132,50
	Печенье	30	2,20	2,86	24,52	132,62
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Кофейный напиток с молоком	180	2,83	2,79	15,34	97,79
	Итого за прием пищи:	590	22,50	23,00	80,21	617,84
Обед						
Неделя 1 Понедельник Обед	Салат из свеклы	100	1,43	5,91	8,39	92,47
	Борщ с мясом (на м/б со сметаной)	250/12	4,59	8,03	14,24	147,59
	Бефстроганов из отварного мяса	50/50	13,05	9,51	2,93	149,51
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами(с маслом)	180/8	4,26	7,13	39,42	238,89
	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,30	24,34	114,90
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00

	Итого за прием пищи:	940	30,44	32,20	130,32	932,84
	Всего за день:		52,94	55,20	210,53	1550,68