



Утверждено:  
Директор МБОУ Вороковской СОШ  
Л.Н.Лазарева

Дата: 09.12.2025 7-11 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                |                                                             |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |
| Завтрак                        |                                                             |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 1<br>Вторник<br>Завтрак | Каша пшеничная                                              | 155          | 4,27             | 4,97  | 22,34    | 151,17                     |
|                                | Бутерброды с сыром                                          | 45           | 6,17             | 5,33  | 15,60    | 135,05                     |
|                                | Бананы                                                      | 100          | 1,50             | 0,50  | 21,00    | 94,50                      |
|                                | Снежок                                                      | 200          | 5,40             | 5,00  | 21,60    | 153,00                     |
|                                | Итого за прием пищи:                                        | 500          | 17,34            | 15,80 | 80,54    | 533,72                     |
| Обед                           |                                                             |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 1<br>Вторник<br>Обед    | Салат из белокочанной<br>капусты с помидорами<br>и огурцами | 60           | 0,78             | 5,88  | 2,23     | 64,96                      |
|                                | Суп с рыбными<br>консервами(сайра)                          | 200          | 6,22             | 7,98  | 13,10    | 149,10                     |
|                                | Птица (голень),тушеная<br>в соусе томатном со<br>сметаной   | 45/45        | 8,35             | 6,92  | 3,47     | 109,56                     |
|                                | Макаронные изделия<br>отварные с маслом                     | 150          | 4,65             | 5,07  | 31,95    | 192,03                     |
|                                | 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<br>шиповника                              | 180          | 0,59             | 0,24  | 18,11    | 76,96                      |
|                                | Итого за прием пищи:                                        | 760          | 26,95            | 27,65 | 105,33   | 777,97                     |
|                                | Всего за день:                                              |              | 44,29            | 43,45 | 185,87   | 1311,69                    |
|                                |                                                             |              |                  |       |          |                            |

Дата: 09.12.2025 12-18 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                |                                                             |           | белки            | жиры  | углеводы |                            |
| Завтрак                        |                                                             |           |                  |       |          |                            |
| Неделя 1<br>Вторник<br>Завтрак | Каша пшенная                                                | 210       | 5,79             | 7,57  | 30,26    | 212,33                     |
|                                | Бутерброды с сыром                                          | 45        | 6,17             | 5,33  | 15,60    | 135,05                     |
|                                | Бананы                                                      | 100       | 1,50             | 0,50  | 21,00    | 94,50                      |
|                                | Снежок                                                      | 200       | 5,40             | 5,00  | 21,60    | 153,00                     |
|                                | Итого                                                       | 555       | 18,86            | 18,40 | 88,46    | 594,88                     |
| Обед                           |                                                             |           |                  |       |          |                            |
| Неделя 1<br>Вторник<br>Обед    | Салат из белокочанной<br>капусты с помидорами<br>и огурцами | 100       | 1,30             | 6,66  | 3,72     | 80,02                      |
|                                | Суп с рыбными<br>консервами(сайра)                          | 250       | 7,78             | 9,98  | 16,38    | 186,46                     |
|                                | Птица (голень),тушеная<br>в соусе томатном со<br>сметаной   | 50/50     | 9,27             | 7,68  | 3,85     | 121,60                     |
|                                | Макаронные изделия<br>отварные с маслом                     | 180       | 5,58             | 6,08  | 38,34    | 230,40                     |
|                                | 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<br>шиповника                              | 180       | 0,59             | 0,24  | 18,11    | 76,96                      |
|                                |                                                             |           |                  |       |          |                            |

|  |       |     |       |       |        |         |
|--|-------|-----|-------|-------|--------|---------|
|  | Итого | 890 | 30,80 | 32,20 | 116,87 | 880,80  |
|  | ВСЕГО |     | 49,74 | 50,60 | 205,33 | 1475,68 |