



Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н. Лазарева

Дата: 10.01.2024 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Среда Завтрак	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	3	8,2	45	204
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		9,94	13,59	91,06	644,3
Обед						
Неделя 1 Среда Обед	Салат из свёклы с раст.маслом	100	2,3	6,8	5,8	138
	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128
	Рыба тушеная	100	10,6	5,4	5,6	128
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
	Кисель+вит.С	200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		24,73	26,83	145,22	892,1
ВСЕГО			34,67	40,42	236,82	1536,4

Дата: 10.01.2024 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Среда завтрак	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		11,44	17,69	113,56	746
Обед						
Неделя 1 Среда завтрак	Салат из свеклы с раст.маслом	100	2,3	6,8	5,8	109
	Суп с клецками на курином бульоне	300	3,1	6,6	33,2	128
	Рыба тушеная	150	15,9	16,2	8,4	192
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
	Кисель+вит.С	200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,06
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		31,08	39,88	134,32	981,6
ВСЕГО			42,52	57,57	247,88	1727,6