Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
_____ Л.Н..Лазарева

Дата:10.03.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	155	11,27	14,01	2,96	183,01
	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6,30
	Печенье	15	1,10	1,43	12,26	66,31
	Батон нарезной	60	4,50	1,80	31,20	159,00
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,01	7,39	30,65
	Итого за прием пищи:	560	18,95	17,81	75,92	539,77
Обед						
Неделя 2 Понедельник Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,55	1,39	39,31
	Борщ (на м/б со сметаной)	200/10	3,50	7,80	8,35	117,60
	Жаркое по домашнему (с говядиной)	240	16,53	14,70	27,60	308,82
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	26,91	108,44
	Итого за прием пищи:	790	26,95	27,65	100,72	759,53
	Всего за день:		45,90	45,46	176,64	1299,30

Дата: 10.03.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Понедельник Завтрак	Омлет натуральный	200	14,54	18,07	3,82	236,07
	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6,30
	Батон нарезной	60	4,50	1,80	31,20	159,00
	Печенье	15	1,10	1,43	12,26	66,31
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,01	7,39	30,65
	Итого за прием пищи:	605	22,22	21,87	76,78	592,83
Обед						
Неделя 2 Понедельник Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,75	5,93	2,32	65,65
	Борщ (на м/б со сметаной	250/12	4,38	8,00	10,44	131,28
	Жаркое по домашнему (с говядиной)	280	19,34	16,00	39,70	380,16
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	26,91	108,44
	Итого за прием пищи:	922	30,94	31,53	115,84	870,79
	Всего за день		53,16	53,40	192,62	1463,72