



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 10.10.2024 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 Четверг Завтрак | Каша молочная со сливочным маслом | 200 | 4,8 | 8,4 | 41,6 | 214 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | итого | | 11,74 | 13,79 | 87,66 | 654,3 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 Четверг Обед | Салат из свёклы с растительным маслом | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 138 |
| | Суп с клёцками на курином бульоне | 250 | 3,1 | 6,6 | 33,2 | 128 |
| | Рыба тушёная | 100 | 10,6 | 5,4 | 5,6 | 128 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 |
| | Продукт кисломолочный (ряженка-25%) | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 30,53 | 35,23 | 139,62 | 882,1 |
| ВСЕГО | | | 42,27 | 49,02 | 227,28 | 1536,4 |

Дата: 10.10.2024 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 Четверг Завтрак | Каша молочная со сливочным маслом | 300 | 7,2 | 12,6 | 62,4 | 321 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Итого | | 14,14 | 17,99 | 108,46 | 761,3 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 Четверг Обед | Салат из свёклы с растительным маслом | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 109 |
| | Суп с клёцками на курином бульоне | 300 | 3,1 | 6,6 | 33,2 | 128 |
| | Рыба тушёная | 150 | 15,9 | 16,2 | 8,4 | 192 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 9 | 29,2 | 218 |
| | Продукт кисломолочный (ряженка-25%) | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,8 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 36,88 | 48,28 | 149,72 | 971,6 |
| ВСЕГО | | | 51,02 | 66,27 | 258,18 | 1732,9 |

