

Утверждено:
 Директор МБОУ Вороковской СОШ



Л.Н.Лазарева

Дата: 10.11.2023 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница Завтрак | Каша молочная со сливочным маслом | 200/5 | 6 | 8,4 | 41,2 | 218 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Сыр | 20 | 6,26 | 4,72 | 0 | 65,11 |
| | Кофейный напиток | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 |
| | Итого | | 19,88 | 19,89 | 135,76 | 580,79 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница Обед | Салат из свёклы с растительным маслом | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 109 |
| | Щи со сметаной | 250/5 | 2 | 4,3 | 10 | 88 |
| | Печень тушёная | 100 | 9,8 | 3,45 | 6,88 | 188,3 |
| | Макароны отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,25 | 220,5 |
| | Напиток шиповника+вит.С | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 97,76 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Мандарины | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 26,98 | 27,23 | 117,4 | 862,16 |
| | ВСЕГО | | 46,24 | 46,67 | 203,76 | 1442,95 |

Дата: 10.11.2023 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница Завтрак | Каша молочная со сливочным маслом | 300/5 | 9 | 12,6 | 61,8 | 327 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Сыр | 30 | 7,9 | 7,08 | 0 | 97,7 |
| | Кофейный напиток | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 |
| | Итого | | 22,32 | 23,78 | 95,06 | 722,38 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница Обед | Салат из свёклы с растительным маслом | 100 | 2,3 | 6,8 | 5,8 | 109 |
| | Щи со сметаной | 300/10 | 3 | 6,45 | 15 | 132 |
| | Печень тушёная | 150 | 10,12 | 6,9 | 6,45 | 282,45 |
| | Макароны отварные | 200 | 7 | 8,2 | 47 | 294 |
| | Напиток шиповника+вит.С | 200 | 0,4 | 0,2 | 23,8 | 97,76 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Мандарины | 1/100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 31,27 | 32,14 | 133,08 | 1073,81 |
| | ВСЕГО | | 53,59 | 55,92 | 228,14 | 1796,19 |