



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковская СОШ
Л.Н. Лазарева

Дата: 11.01.2024 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Четверг завтрак	Пудинг из творога со сгущ.молоком	120/30	16,08	13,08	24,84	284,4
	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		20,98	18,08	57,34	664,4
Обед						
Неделя 1 Четверг Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5
	Тефтели мясные	100	6,6	5,3	12,1	142,4
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	30,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	100	1,1	2,6	0,3	63
	Соль йодир.					
	Итого		25,93	27,23	125,495	897,5
ВСЕГО			46,91	45,31	182,835	1561,9

Дата: 11.01.2024 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Четверг завтрак	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150/50	20,1	16,35	31,05	355,5
	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380
	Итого		25	21,35	63,55	735,5
Обед						
Неделя 1 Четверг Обед	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
	Суп рыбный	300	10,32	10,08	17,19	201
	Тефтели мясные	100/50	6,6	5,3	12,1	142,4
	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Яблоко	100	1,1	2,6	0,3	63
	Соль йодир.					
	Итого		28,9	30,96	142.21	1007
ВСЕГО			53.9	52.31	205.76	1742.5