

Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ



Л.Н.Лазарева

Дата: 12.01.2024 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: 12.01.2024 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