



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н. Лазарева

Дата: 12.03.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Среда Завтрак	Каша жидкая манная (с маслом и сахаром)	160/4/4	8,45	7,19	26,48	204,43
	Бутерброд с маслом	40	2,30	7,24	15,68	137,08
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Кофейный напиток	200	3,15	3,11	17,07	108,87
	Итого за прием пищи:	508	15,40	18,04	80,23	544,88
Обед						
Неделя 2 Среда Обед	Салат их свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,58	2,14	43,06
	Щи из свежей капусты с картофелем (на м/б со сметаной)	200/5	4,47	6,99	7,64	111,35
	Котлеты домашние запеченные(томатным соусом)	90/50	10,13	8,91	10,83	164,03
	Пюре картофельное	150	2,80	5,69	21,34	147,77
	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,30	24,34	114,90
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	116,85
	Компот из сушеных фруктов	200	1,01	0,06	19,38	82,10
	Итого за прием пищи:	855	26,94	27,18	106,92	780,06
	Всего за день:		42,34	45,22	187,15	1324,94

Дата: 12.03.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Среда завтрак	Каша жидкая манная (с маслом и сахаром)	200/5/5	11,05	8,99	33,10	257,51
	Бутерброд с маслом	40	2,30	7,24	15,68	137,08
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50
	Кофейный напиток	200	3,15	3,11	17,07	108,87
	Итого за прием пищи:	550	18,00	19,84	86,85	597,96
Обед						
Неделя 2 Среда завтрак	Салат их свежих помидоров и огурцов	100	0,95	5,98	3,57	71,90
	Щи из свежей капусты с картофелем (на м/б со сметаной)	250/6	5,59	7,12	9,55	124,64
	Котлеты домашние запеченные(томатным соусом)	100/55	11,24	9,89	12,02	182,05
	Пюре картофельное	180	3,36	6,83	25,61	177,35
	Хлеб пшеничный	50	3,71	0,30	24,34	114,90
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	116,85
	Компот из сушеных фруктов	200	1,01	0,06	19,38	82,10
	Итого за прием пищи:	991	30,11	31,83	115,72	869,79
	Всего за день:		48,11	51,67	202,57	1467,75