



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 13.11.2023 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 | Омлет натуральный | 150 | 15 | 25,05 | 2,85 | 298,5 |
| Понедельник | Булочка | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 122 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 |
| | Итого | | 24,38 | 32,63 | 59,67 | 657,88 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 | Салат из моркови | 100 | 1,3 | 2 | 5,8 | 67 |
| Понедельник | Борщ со сметаной | 250/10 | 2 | 5,3 | 13,1 | 106 |
| Обед | Рыба тушеная | 100 | 10,6 | 5,4 | 5,6 | 128 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,75 | 21,9 | 163,5 |
| | Кисель+витС | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
| | 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 | | 21,93 | 20,43 | 111,62 | 741,1 |
| | | | | | | |
| ВСЕГО | | | 31 | 53,06 | 171,29 | 1398,98 |

Дата: 13.11.2023 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|----------------|-----------------------|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 | Омлет натуральный | 1/200 | 20 | 33,4 | 3,8 | 398 |
| Понедельник | Булочка | 50 | 3,8 | 1,2 | 17,4 | 122 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 5,58 | 6,38 | 39,42 | 237,38 |
| | Итого | | 29,38 | 40,98 | 60,62 | 757,38 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 | Салат из моркови | 1/100 | 1,3 | 2 | 5,8 | 67 |
| Понедельник | Борщ со сметаной | 300/10 | 3 | 7,95 | 19,65 | 159 |
| Обед | Рыба тушеная | 150 | 15,9 | 16,2 | 8,4 | 192 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,2 | 9 | 29,2 | 218 |
| | Кисель+витС | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
| | 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 | | 29,28 | 36,13 | 128,27 | 912,6 |
| Всего | | | 58,66 | 77,11 | 188,89195,43 | 1669,98 |

