



Утверждено:  
Директор МБОУ Вороковской СОШ  
Л.Н.Лазарева

Дата: 14.04.2025 7-11 лет

| Прием пищи                         | Наименование блюда                            | Вес блюда            | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |         |
|------------------------------------|---|----------------------|------------------|-------|----------|-------------------------|---------|
|                                    |   |                      | белки            | жиры  | углеводы |                         |         |
| <b>Завтрак</b>                     |   |                      |                  |       |          |                         |         |
| Неделя 1<br>Понедельник<br>Завтрак | Омлет натуральный                             | 150                  | 10,94            | 13,60 | 2,87     | 177,64                  |         |
|                                    | Огурец в нарезке                              | 30                   | 0,23             | 0,03  | 0,73     | 4,11                    |         |
|                                    | Батон нарезной                                | 50                   | 3,75             | 1,50  | 26,00    | 132,50                  |         |
|                                    | Печенье                                       | 15                   | 1,10             | 1,43  | 12,26    | 66,31                   |         |
|                                    | Яблоко свежее                                 | 100                  | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40                   |         |
|                                    | Кофейный напиток                              | 180                  | 2,83             | 2,79  | 15,34    | 97,79                   |         |
|                                    | Итого за прием пищи:                          | 525                  | 19,25            | 19,75 | 67,00    | 522,75                  |         |
| <b>Обед</b>                        |   |                      |                  |       |          |                         |         |
| Неделя 1<br>Понедельник<br>Обед    | Салат из свеклы                               | 60                   | 0,86             | 3,55  | 5,03     | 55,51                   |         |
|                                    | Борщ с мясом (на м/б со сметаной)             | 200/10               | 3,67             | 7,97  | 11,39    | 131,97                  |         |
|                                    | Бефстроганов из отварного мяса                | 45/45                | 11,75            | 8,56  | 2,64     | 134,60                  |         |
|                                    | Каша рассыпчатая рисовая с овощами (с маслом) | 150/6                | 3,54             | 5,92  | 32,72    | 198,32                  |         |
|                                    | Хлеб пшеничный                                | 50                   | 3,71             | 0,30  | 24,34    | 114,90                  |         |
|                                    | Хлеб ржаной                                   | 40                   | 3,40             | 1,32  | 17,00    | 93,48                   |         |
|                                    | Сок мультифруктовый                           | 200                  | 0,00             | 0,00  | 24,00    | 96,00                   |         |
|                                    |   | Итого за прием пищи: | 806              | 26,93 | 27,62    | 117,12                  | 824,78  |
|                                    |   | Всего за день:       |                  | 46,18 | 47,37    | 184,12                  | 1347,53 |

Дата: 14.04.2025 12-18 лет

| Прием пищи                         | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |  |
|------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--|
|                                    |  |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |  |
| <b>Завтрак</b>                     |  |           |                  |       |          |                         |  |
| Неделя 1<br>Понедельник<br>Завтрак | Омлет натуральный                            | 200       | 13,09            | 15,42 | 3,82     | 206,42                  |  |
|                                    | Огурец в нарезке                             | 30        | 0,23             | 0,03  | 0,73     | 4,11                    |  |
|                                    | Батон нарезной                               | 50        | 3,75             | 1,50  | 26,00    | 132,50                  |  |
|                                    | Печенье                                      | 30        | 2,20             | 2,86  | 24,52    | 132,62                  |  |
|                                    | Яблоко свежее                                | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40                   |  |
|                                    | Кофейный напиток с молоком                   | 180       | 2,83             | 2,79  | 15,34    | 97,79                   |  |
|                                    | Итого за прием пищи:                         | 590       | 22,50            | 23,00 | 80,21    | 617,84                  |  |
| <b>Обед</b>                        |  |           |                  |       |          |                         |  |
| Неделя 1<br>Понедельник<br>Обед    | Салат из свеклы                              | 100       | 1,43             | 5,91  | 8,39     | 92,47                   |  |
|                                    | Борщ с мясом (на м/б со сметаной)            | 250/12    | 4,59             | 8,03  | 14,24    | 147,59                  |  |
|                                    | Бефстроганов из отварного мяса               | 50/50     | 13,05            | 9,51  | 2,93     | 149,51                  |  |
|                                    | Каша рассыпчатая рисовая с овощами(с маслом) | 180/8     | 4,26             | 7,13  | 39,42    | 238,89                  |  |
|                                    | Хлеб пшеничный                               | 50        | 3,71             | 0,30  | 24,34    | 114,90                  |  |
|                                    | Хлеб ржаной                                  | 40        | 3,40             | 1,32  | 17,00    | 93,48                   |  |
|                                    | Сок мультифруктовый                          | 200       | 0,00             | 0,00  | 24,00    | 96,00                   |  |
|                                    |  |           |                  |       |          |                         |  |
|                                    |  |           |                  |       |          |                         |  |

|  |                      |     |       |       |        |         |
|--|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------|
|  | Итого за прием пищи: | 940 | 30,44 | 32,20 | 130,32 | 932,84  |
|  | Всего за день:       |     | 52,94 | 55,20 | 210,53 | 1550,68 |