



Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

- Л.Н.Лазарева

Дата: 16.04.2024 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|            |                                     |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| Завтрак    |                                     |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1   | Бедро куриное                       | 90        | 10,24            | 13,76 | 19,4     | 197,6                   |
| Вторник    | Гречка отварная                     | 150       | 8,7              | 7,8   | 42,6     | 279                     |
| Завтрак    | Хлеб ржаной/пшеничный               | 1/30      | 2,04             | 0,39  | 13,56    | 60,3                    |
|            | Чай с лимоном                       | 200       | 0,6              | 2,28  | 30,4     | 120                     |
|            | Итого                               |           | 21,58            | 24,23 | 105,96   | 656,9                   |
| Обед       |                                     |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1   | Салат из свежей капусты             | 100       | 2,6              | 5     | 3,1      | 69                      |
| Вторник    | Суп гороховый                       | 250       | 6,2              | 5,6   | 22,3     | 167                     |
| Обед       | Печень тушёная                      | 100       | 9,8              | 12,35 | 6,88     | 188,3                   |
|            | Макароны отварные                   | 150       | 5,25             | 6,15  | 35,25    | 220,5                   |
|            | Продукт кисломолочный (ряженка-25%) | 200       | 5,8              | 8,4   | 25       | 108                     |
|            | Хлеб ржаной/пшеничный               | 2/30      | 4,08             | 0,78  | 27,12    | 120,6                   |
|            | Груша                               | 100       | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47                      |
|            | Соль йодир.                         |           |                  |       |          |                         |
|            | Итого                               |           | 34,13            | 38,58 | 129,95   | 920,4                   |
| ВСЕГО      |                                     |           | 55,71            | 62,81 | 235,91   | 1577,3                  |

Дата: 16.04.2024 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|            |                                     |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| Завтрак    |                                     |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1   | Бедро куриное                       | 90        | 12,8             | 17,2  | 24,2     | 217,6                   |
| Вторник    | Гречка отварная                     | 200       | 11,6             | 10,4  | 56,8     | 372                     |
| Завтрак    | Хлеб ржаной/пшеничный               | 1/30      | 2,04             | 0,39  | 13,56    | 60,3                    |
|            | Чай с лимоном                       | 200       | 0,6              | 2,28  | 30,4     | 120                     |
|            | Итого                               |           | 27,04            | 30,27 | 124,96   | 769,9                   |
| Обед       |                                     |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 1   | Салат из свежей капусты             | 100       | 2,6              | 5     | 3,1      | 69                      |
| Вторник    | Суп гороховый                       | 300       | 6,975            | 6,3   | 25,09    | 187,875                 |
| Обед       | Печень тушёная                      | 150       | 10,12            | 6,9   | 6,45     | 192,2                   |
|            | Макароны отварные                   | 200       | 7                | 8,2   | 47       | 294                     |
|            | Продукт кисломолочный (ряженка-25%) | 200       | 5,8              | 8,4   | 25       | 108                     |
|            | Хлеб ржаной/пшеничный               | 2/30      | 4,08             | 0,78  | 27,12    | 120,6                   |
|            | Груша                               | 100       | 0,4              | 0,3   | 10,3     | 47                      |
|            | Соль йодир.                         |           |                  |       |          |                         |
|            | Итого                               |           | 36,975           | 35,88 | 144,06   | 1018,675                |
| ВСЕГО      |                                     |           | 64,015           | 66,15 | 269,02   | 1788,575                |

