



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 16.12.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Неделя 2	Каша вязкая гречневая (с маслом и сахаром)	150/4/4	6,76	6,74	30,14	208,26	
Вторник		Бутерброды с сыром	45	6,17	5,33	15,60	135,05
Завтрак	Печенье	15	1,10	1,43	12,26	66,31	
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Какао с молоком	190	3,77	3,92	15,77	113,44	
	Итого за прием пищи:	508	18,20	17,82	83,57	567,46	
Обед							
Неделя 2	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	60	1,09	2,98	2,59	41,54	
Вторник Обед		Суп с клецками(на курином бульоне)	200	5,53	5,33	17,17	138,77
		Говядина в кисло-сладком соусе	36/54	8,31	12,65	7,89	178,65
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,65	5,07	31,95	192,03
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88	
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,01	7,39	30,65	
	Итого за прием пищи:	780	26,19	27,60	103,46	767,00	
	Всего за день:		44,39	45,42	187,03	1334,46	

Дата: 16.12.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2	Каша вязкая гречневая (с маслом и сахаром)	200/5/5	8,99	8,96	40,09	276,96
Вторник						
Завтрак	Бутерброды с сыром	45	6,17	5,33	15,60	135,05
	Печенье	15	1,10	1,43	12,26	66,31
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Какао с молоком	190	3,77	3,92	15,77	113,44
	Итого за прием пищи:	560	20,43	20,04	93,52	636,16
Обед						
Неделя 2	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	1,82	4,98	4,33	69,42
Вторник						
Обед	Суп с клецками(на курином бульоне	250	6,91	6,00	21,46	167,48
	Говядина в кисло-сладком соусе	40/60	9,22	13,57	8,76	194,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,58	6,08	38,34	230,40
	Хлеб пшеничный	40	2,96	0,24	19,47	91,88
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	93,48
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,01	7,39	30,65
	Итого за прием пищи:	910	30,14	32,20	116,75	877,36
	Всего за день:		50,57	52,24	210,27	1513,52

