



Утверждено:  
Директор МБОУ Вороковская СОШ  
Л.Н. Лазарева

Дата: 18.12.2025 7-11 лет

| Прием<br>пищи                  | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                |                                |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |
| Завтрак                        |                                |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Четверг<br>завтрак | Сырники из творога             | 100          | 12,86            | 13,22 | 11,76    | 217,46                     |
|                                | Молоко сгущенное               | 30           | 2,16             | 2,55  | 16,65    | 98,19                      |
|                                | Булочка школьная               | 60           | 3,76             | 2,73  | 33,36    | 173,05                     |
|                                | Яблоко свежее                  | 100          | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44,40                      |
|                                | Чай с сахаром                  | 200/11       | 0,07             | 0,00  | 10,89    | 43,84                      |
|                                | Итого за прием пищи:           | 501          | 19,25            | 18,90 | 82,46    | 576,94                     |
| Обед                           |                                |              |                  |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Четверг<br>Обед    | Винегрет                       | 60           | 0,93             | 4,93  | 5,31     | 69,33                      |
|                                | Суп картофельный с<br>бобовыми | 200          | 5,77             | 4,33  | 16,90    | 129,65                     |
|                                | Печень тушеная<br>(говяжья)    | 110          | 10,52            | 8,29  | 0,01     | 116,73                     |
|                                | Каша гречневая с луком         | 150          | 2,78             | 4,35  | 36,03    | 194,39                     |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,96             | 0,24  | 19,47    | 91,88                      |
|                                | Хлеб ржаной                    | 40           | 3,40             | 1,32  | 17,00    | 93,48                      |
|                                | Напиток из плодов<br>шиповника | 180          | 0,59             | 0,24  | 18,11    | 76,96                      |
|                                | Итого за прием пищи:           | 780          | 26,95            | 22,08 | 112,83   | 772,42                     |
|                                | Всего за день:                 |              | 46,20            | 40,98 | 195,29   | 1349,36                    |

Дата: 18.12.2025 12-18 лет

| Прием<br>пищи                  |  | Наименование<br>блюда          | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------|----------------------------|
|                                |  |                                |              | белки               | жиры  | углеводы |                            |
| Завтрак                        |  |                                |              |                     |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Четверг<br>завтрак |  | Сырники из<br>творога          | 150          | 16,11               | 17,32 | 17,34    | 290,88                     |
|                                |  | Молоко сгущенное               | 30           | 2,16                | 2,55  | 16,65    | 98,19                      |
|                                |  | Булочка школьная               | 60           | 3,76                | 2,73  | 33,36    | 173,05                     |
|                                |  | Яблоко свежее                  | 100          | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 44,40                      |
|                                |  | Чай с сахаром                  | 200/11       | 0,07                | 0,00  | 10,89    | 43,84                      |
|                                |  | Итого за прием<br>пищи:        | 551          | 22,50               | 23,00 | 88,34    | 650,36                     |
| Обед                           |  |                                |              |                     |       |          |                            |
| Неделя 2<br>Четверг<br>Обед    |  | Винегрет                       | 100          | 1,55                | 8,23  | 8,87     | 115,75                     |
|                                |  | Суп картофельный<br>с бобовыми | 250          | 7,21                | 5,41  | 21,13    | 162,05                     |
|                                |  | Печень тушеная<br>(говяжья)    | 110          | 10,52               | 8,29  | 0,01     | 116,73                     |
|                                |  | Каша гречневая с<br>луком      | 180          | 3,34                | 5,22  | 43,24    | 233,30                     |
|                                |  | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,96                | 0,24  | 19,47    | 91,88                      |
|                                |  | Хлеб ржаной                    | 40           | 3,40                | 1,32  | 17,00    | 93,48                      |
|                                |  | Напиток из плодов<br>шиповника | 180          | 0,59                | 0,24  | 18,11    | 76,96                      |
|                                |  | Итого за прием<br>пищи:        | 900          | 29,57               | 27,33 | 127,83   | 892,58                     |

|  |  |                |  |       |       |        |         |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|
|  |  | Всего за день: |  | 52,07 | 50,33 | 216,17 | 1542,94 |
|--|--|----------------|--|-------|-------|--------|---------|