



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 19.01.2024 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Неделя 2 Пятница Завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	16,08	13,08	24,84	284,4	
	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	
	Итого		21,7	18,08	57,34	664,4	
Обед							
Неделя 2 Пятница Обед	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	
	Суп рыбный	250	8,6	8,4	14,325	167,5	
	Бедро куриное	100	10,62	8,7	25,4	253,5	
	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	
	Компот из сухофруктов+вит С	1/200	0,6	0	31,4	124	
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Соль йодир.						
	Итого		33,49	31,96	156,245	1084,6	
ВСЕГО				55,19	50,04	213,585	1749

Дата: 19.01.2024 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
Неделя 2 Пятница завтрак	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/30	20,1	16,35	31,05	355,5	
	Какао	1/200	4,9	5	32,5	380	
	Итого		25	21,35	63,55	735,5	
Обед							
Неделя 2 Пятница Обед	Винегрет овощной	100	0,49	5,98	5,1	93	
	Суп рыбный	300	1032	10,08	17,19	201	
	Бедро куриное	100	10,62	8,7	25,4	253,5	
	Гречка отварная	200	11,6	10,04	56,8	372	
	Компот из сухофруктов+вит С	1/200	0,6	0	31,4	124	
	Хлеб пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Соль йодир.						
	Итого		38,11	36,24	173,31	1211,1	
ВСЕГО				63,11	57,59	236,86	1946,6