



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева

Дата: 19.12.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Пятница Завтрак	Каша жидкая геркулесовая (с маслом и сахаром)	170/4/4	7,67	7,59	29,36	216,43
	Бутерброды с сыром	45	6,17	5,33	15,60	135,05
	Мандарины	100	0,78	0,19	7,28	33,95
	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,76	106,29
	Итого за прием пищи:	503	18,13	16,80	67,00	491,72
Обед						
Неделя 2 Пятница Обед	Салат из моркови	60	0,67	4,36	5,28	63,04
	Рассольник ленинградский (с перловкой на м/б со сметаной)	200/5	3,50	5,78	12,79	117,18
	Рыба запеченная (горбуша)	90	11,23	4,37	3,66	98,89
	Пюре картофельное	150	2,80	5,69	21,34	147,77
	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
	Булочка дорожная	30	2,14	4,44	16,79	115,68
	Итого за прием пищи:	815	26,95	26,21	103,72	758,57
	Всего за день:		45,08	43,01	170,72	1250,29

Дата: 19.12.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Пятница Завтрак	Каша жидкая геркулесовая (с маслом и сахаром)	220/5/5	9,97	9,87	39,74	287,67
	Бутерброды с сыром	45	6,17	5,33	15,60	135,05
	Мандарины	100	0,78	0,19	7,28	33,95
	Какао с молоком	180	3,51	3,69	14,76	106,29
	Итого за прием пищи:	555	20,43	19,08	77,38	562,96
Обед						
Неделя 2 Пятница Обед	Салат из моркови	100	1,12	7,28	8,82	105,28
	Рассольник ленинградский (с перловкой на м/б со сметаной	250/6	4,38	7,23	15,99	146,55
	Рыба запеченная (горбуша)	100	12,47	4,85	4,06	109,77
	Пюре картофельное	180	3,36	6,83	25,61	177,35
	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
	Булочка дорожная	30	2,14	4,44	16,79	115,68
	Итого за прием пищи:	946	30,08	32,20	115,13	870,64
	Всего за день:		50,51	51,28	192,51	1433,60