



Утверждено:  
Директор МБОУ Вороковской СОШ  
Л.Н.Лазарева

Дата: 20.01.2025 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Неделя 2	Омлет натуральный	150	15	25,05	2,85	298,5
Понедельник	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122
Завтрак	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
	Итого		24,38	32,63	59,67	657,88
<b>Обед</b>						
Неделя 2	Салат из моркови	100	1,3	2	5,8	67
Понедельник	Борщ со сметаной	250/10	2	5,3	13,1	106
Обед	Рыба тушеная	100	10,6	5,4	5,6	128
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
	Кисель+витС	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	Итого		21,93	20,43	111,62	741,1
ВСЕГО			31	53,06	171,29	1398,98

Дата: 20.01.2025 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>						
Неделя 2	Омлет натуральный	1/200	20	33,4	3,8	398
Понедельник	Булочка	50	3,8	1,2	17,4	122
Завтрак	Кофейный напиток	200	5,58	6,38	39,42	237,38
	Итого		29,38	40,98	60,62	757,38
<b>Обед</b>						
Неделя 2	Салат из моркови	1/100	1,3	2	5,8	67
Понедельник	Борщ со сметаной	300/10	3	7,95	19,65	159
Обед	Рыба тушеная	150	15,9	16,2	8,4	192
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
	Кисель+витС	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Мандарины	1/100	0,8	0,2	7,5	38
	Соль йодир.					
	Итого		29,28	36,13	128,27	912,6
Всего			58,66	77,11	188,89195,43	1669,98

