



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 20.03.2025 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Четверг Завтрак	Запеканка из творога	175	14,81	13,90	25,19	285,10
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	163,65
	Мандарины	100	0,78	0,19	7,28	33,95
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,81	39,48
	Итого за прием пищи:	515	19,25	18,34	70,03	522,18
Обед						
Неделя 1 Четверг Обед	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,61	2,74	46,09
	Суп с лапшой (на курином бульоне)	200	4,10	9,28	9,60	138,32
	Котлеты, биточки, шницели (из курицы)	90	12,48	7,43	9,48	154,71
	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
	Кисель из черной смородины	200	0,20	0,08	27,61	111,96
	Итого за прием пищи:	780	26,60	27,65	107,24	784,21
	Всего за день:		45,85	45,99	177,27	1306,39

Дата: 20.03.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Четверг Завтрак	Запеканка из творога	210	17,72	16,64	31,76	347,68
	Молоко сгущенное	50	3,60	4,25	27,75	163,65
	Мандарины	100	0,78	0,19	7,28	33,95
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,00	9,81	39,48
	Итого за прием пищи:	550	22,16	21,08	76,60	584,76
Обед						
Неделя 1 Четверг Обед	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	4,50	4,58	63,22
	Суп с лапшой (на курином бульоне)	250	5,13	10,98	12,00	167,34
	Котлеты, биточки, шницели (из курицы)	100	13,85	8,25	10,52	171,73
	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
	Кисель из черной смородины	200	0,20	0,08	27,61	111,96
	Итого за прием пищи:	910	30,00	32,20	116,79	876,96
	Всего за день:		52,16	53,28	193,39	1461,72