



Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева

Дата: 21.01.2025 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 Вторник Завтрак | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 |
| | Котлета мясная | 90/50 | 10,6 | 8,94 | 9,28 | 173,6 |
| | Рис отварной | 1/150 | 2,5 | 4,1 | 25,7 | 152 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Продукт кисломол. (ряженка-25%) | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 108 |
| | Итого | | 22,14 | 25,83 | 76,24 | 545,9 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 Вторник Обед | Салат из сельди | 100 | 8,3 | 8,3 | 4,2 | 125 |
| | Рассольник со сметаной | 250/10 | 2,75 | 7 | 11,16 | 135 |
| | Жаркое по домашнему | 250 | 22,25 | 12,25 | 27 | 312,5 |
| | Сок фруктовый+вит.С | 200 | 0,6 | 0 | 39 | 92 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 38,88 | 28,53 | 116,58 | 828,1 |
| | ВСЕГО | | 61,02 | 54,36 | 250,24 | 936,1 |

Дата: 21.01.2025 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 2 Вторник Завтрак | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 |
| | Котлета мясная | 150/50 | 11,5 | 10,9 | 12,3 | 217 |
| | Рис отварной | 1/150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Продукт кисломол. (ряженка-25%) | 200 | 5,8 | 8,4 | 25 | 56 |
| | Итого | | 24,29 | 29,84 | 92,11 | 613,3 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 2 Вторник Обед | Салат из сельди | 100 | 8,3 | 8,3 | 4,2 | 125 |
| | Рассольник со сметаной | 300/10 | 3,25 | 8,4 | 13,4 | 162 |
| | Жаркое по домашнему | 280 | 24,92 | 13,72 | 30,24 | 350 |
| | Сок фруктовый+вит.С | 200 | 0,6 | 0 | 39 | 92 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 42,05 | 31,4 | 122,06 | 892,6 |
| | ВСЕГО | | 66,34 | 61,24 | 214,17 | 948,6 |

