



Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева

Дата: 21.03.2025 7-11 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница Завтрак | Каша жидкая рисовая (с маслом и сахаром) | 170/4/4 | 6,00 | 8,29 | 29,74 | 217,57 |
| | Бутерброды с сыром | 45 | 6,17 | 5,33 | 15,60 | 135,05 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,83 | 2,79 | 15,34 | 97,79 |
| | Итого за прием пищи: | 503 | 15,40 | 16,81 | 70,48 | 494,81 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница Обед | Винегрет | 60 | 0,93 | 4,93 | 5,31 | 69,33 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 5,77 | 4,33 | 16,90 | 129,65 |
| | Плов с курицей | 240 | 13,54 | 14,21 | 35,89 | 325,61 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,88 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,40 | 1,32 | 17,00 | 93,48 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,35 | 0,00 | 19,24 | 78,36 |
| | Итого за прием пищи: | 760 | 26,95 | 25,03 | 113,81 | 788,31 |
| | Всего за день: | | 42,35 | 41,84 | 184,29 | 1283,12 |

Дата: 21.03.2025 12-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница завтрак | Каша жидкая рисовая (с маслом и сахаром) | 240/6/6 | 8,60 | 11,66 | 41,82 | 306,62 |
| | Бутерброды с сыром | 45 | 6,17 | 5,33 | 15,60 | 135,05 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 |
| | Кофейный напиток | 180 | 2,83 | 2,79 | 15,34 | 97,79 |
| | Итого за прием пищи: | 577 | 18,00 | 20,18 | 82,56 | 583,86 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 Пятница Обед | Винегрет | 100 | 1,55 | 8,23 | 8,87 | 115,75 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 7,21 | 5,41 | 21,13 | 162,05 |
| | Плов с курицей | 280 | 15,84 | 16,63 | 41,99 | 380,99 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,88 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,40 | 1,32 | 17,00 | 93,48 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,35 | 0,00 | 19,24 | 78,36 |
| | Итого за прием пищи: | 890 | 31,31 | 31,83 | 127,70 | 922,51 |
| | Всего за день: | | 49,31 | 52,01 | 210,26 | 1506,37 |

