



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковская СОШ
Л.Н. Лазарева

Дата: 21.12.2023 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 Четверг завтрак | Пудинг из творога со сгущ.молоком | 120/30 | 16,08 | 13,08 | 24,84 | 284,4 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | Итого | | 20,98 | 18,08 | 57,34 | 664,4 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 Четверг Обед | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 |
| | Суп рыбный | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,325 | 167,5 |
| | Тефтели мясные | 100 | 6,6 | 5,3 | 12,1 | 142,4 |
| | Рис отварной | 150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 |
| | Компот из сухофруктов+вит.С | 1/200 | 0,6 | 0 | 30,4 | 124 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Яблоко | 100 | 1,1 | 2,6 | 0,3 | 63 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 25,93 | 27,23 | 125,495 | 897,5 |
| ВСЕГО | | | 46,91 | 45,31 | 182,835 | 1561,9 |

Дата: 21.12.2023 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 Четверг завтрак | Пудинг из творога со сгущ.молоком | 150/50 | 20,1 | 16,35 | 31,05 | 355,5 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | Итого | | 25 | 21,35 | 63,55 | 735,5 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 Четверг Обед | Салат из свежих огурцов | 100 | 1,2 | 4 | 2,7 | 52 |
| | Суп рыбный | 300 | 10,32 | 10,08 | 17,19 | 201 |
| | Тефтели мясные | 100/50 | 6,6 | 5,3 | 12,1 | 142,4 |
| | Рис отварной | 200 | 5 | 8,2 | 51,4 | 304 |
| | Компот из сухофруктов+вит.С | 1/200 | 0,6 | 0 | 31,4 | 124 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Яблоко | 100 | 1,1 | 2,6 | 0,3 | 63 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 28,9 | 30,96 | 142.21 | 1007 |
| ВСЕГО | | | 53.9 | 52.31 | 205.76 | 1742.5 |