



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 22.01.2024 6-10 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 | Каша молочная со сливочным маслом | 200/5 | 4,8 | 8,4 | 41,6 | 214 |
| Понедельник Завтрак | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | Итого | | 11,74 | 13,79 | 87,66 | 654,3 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 | Салат из моркови | 1/100 | 1,3 | 2,5 | 4,7 | 67 |
| Понедельник Обед | Суп на курином бульоне с вермишелью | 1/250 | 3,1 | 6,6 | 21,2 | 128 |
| | Курица отварная | 100 | 19,2 | 7,4 | 0,6 | 150 |
| | Рис отварной | 1/150 | 3,75 | 6,15 | 38,55 | 228 |
| | Кисель+вит С | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 118 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Банан | 1/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 32,93 | 23,93 | 143,77 | 907,6 |
| | | | | | | |
| ВСЕГО | | | 44,67 | 37,72 | 231,43 | 1561,9 |

Дата: 22.01.2024 11-18 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| Неделя 1 | Каша молочная со сливочным маслом | 300/5 | 7,2 | 12,6 | 62,4 | 321 |
| Понедельник Завтрак | Хлеб ржаной/пшеничный | 1/30 | 2,04 | 0,39 | 13,56 | 60,3 |
| | Какао | 1/200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 380 |
| | Итого | | 14,14 | 17,99 | 108,46 | 761,3 |
| Обед | | | | | | |
| Неделя 1 | Салат из моркови | 1/100 | 1,3 | 2,5 | 4,7 | 67 |
| Понедельник Обед | Суп на курином бульоне с вермишелью | 1/300 | 3,875 | 8,25 | 26,5 | 160 |
| | Курица отварная | 150 | 28,8 | 11,1 | 0,9 | 225 |
| | Рис отварной | 1/200 | 5 | 8,2 | 51,4 | 304 |
| | Кисель+вит С | 1/200 | 0 | 0 | 30,6 | 106 |
| | Хлеб ржаной/пшеничный | 2/30 | 4,08 | 0,78 | 27,12 | 120,6 |
| | Банан | 1/100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Соль йодир. | | | | | |
| | Итого | | 44,555 | 31,33 | 162,22 | 1078,6 |
| ВСЕГО | | | 58,695 | 49,32 | 270,68 | 1839,9 |

