

Утверждено:  
 Директор МБОУ Вороковской СОШ



Л.Н.Лазарева

Дата: 23.05.2025 7-11 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                |   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Завтрак | Каша жидкая геркулесовая (с маслом и сахаром)             | 170/4/4   | 7,67             | 7,59  | 29,36    | 216,43                  |
|                                | Бутерброды с сыром  | 45        | 6,17             | 5,33  | 15,60    | 135,05                  |
|                                | Мандарины   | 100       | 0,78             | 0,19  | 7,28     | 33,95                   |
|                                | Какао с молоком   | 180       | 3,51             | 3,69  | 14,76    | 106,29                  |
|                                | Итого за прием пищи:                                      | 503       | 18,13            | 16,80 | 67,00    | 491,72                  |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Обед    | Салат из моркови  | 60        | 0,67             | 4,36  | 5,28     | 63,04                   |
|                                | Рассольник ленинградский (с перловкой на м/б со сметаной) | 200/5     | 3,50             | 5,78  | 12,79    | 117,18                  |
|                                | Рыба запеченная (горбуша)                                 | 90        | 11,23            | 4,37  | 3,66     | 98,89                   |
|                                | 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                   |
|                                | Чай с лимоном и сахаром                                   | 200       | 0,25             | 0,01  | 7,39     | 30,65                   |
|                                | Булочка дорожная  | 30        | 2,14             | 4,44  | 16,79    | 115,68                  |
|                                | Итого за прием пищи:                                      | 815       | 26,95            | 26,21 | 103,72   | 758,57                  |
|                                | Всего за день:  |           | 45,08            | 43,01 | 170,72   | 1250,29                 |

Дата: 23.05.2025 12-18 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                |   |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Завтрак | Каша жидкая геркулесовая (с маслом и сахаром)             | 220/5/5   | 9,97             | 9,87  | 39,74    | 287,67                  |
|                                | Бутерброды с сыром  | 45        | 6,17             | 5,33  | 15,60    | 135,05                  |
|                                | Мандарины   | 100       | 0,78             | 0,19  | 7,28     | 33,95                   |
|                                | Какао с молоком   | 180       | 3,51             | 3,69  | 14,76    | 106,29                  |
|                                | Итого за прием пищи:                                      | 555       | 20,43            | 19,08 | 77,38    | 562,96                  |
| <b>Обед</b>                    |   |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Пятница<br>Обед    | Салат из моркови  | 100       | 1,12             | 7,28  | 8,82     | 105,28                  |
|                                | Рассольник ленинградский (с перловкой на м/б со сметаной) | 250/6     | 4,38             | 7,23  | 15,99    | 146,55                  |
|                                | Рыба запеченная (горбуша)                                 | 100       | 12,47            | 4,85  | 4,06     | 109,77                  |
|                                | 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                   |
|                                | Чай с лимоном и сахаром                                   | 200       | 0,25             | 0,01  | 7,39     | 30,65                   |
|                                | Булочка дорожная  | 30        | 2,14             | 4,44  | 16,79    | 115,68                  |
|                                | Итого за прием пищи:                                      | 946       | 30,08            | 32,20 | 115,13   | 870,64                  |
|                                | Всего за день:  |           | 50,51            | 51,28 | 192,51   | 1433,60                 |