



Утверждено:  
 Директор МБОУ Вороковской СОШ  
 Л.Н.Лазарева

Дата: 24.12.2024 6-10 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                |                                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |                                 |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Вторник<br>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                   |
| <b>Обед</b>                    |                                 |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Вторник<br>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: 24.12.2024 11-18 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                                |                                 |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>                 |                                 |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Вторник<br>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                   |
| <b>Обед</b>                    |                                 |           |                  |       |          |                         |
| Неделя 2<br>Вторник<br>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                   |

