



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 28.11.2025 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: 28.11.2025 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя1 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

