



Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева

Дата: 12.09.2023 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Вторник Завтрак	Салат из свежих огурцов	100	1,2	4	2,7	52
	Котлета мясная	100/50	10,6	8,94	9,28	173,6
	Рис отварной	1/100	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
Обед						
Неделя 2 Вторник 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: 12.09.2023 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2 Вторник 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
Обед						
Неделя 2 Вторник 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

