



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 14.09.2023 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2	Каша молочная со сливочным маслом	200	4,8	8,4	41,6	214
Четверг	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
Завтрак		Какао	1/200	4,9	5	32,5
	итого		11,74	13,79	87,66	654,3
Обед						
Неделя 2	Салат из свёклы с растительным маслом	100	2,3	6,8	5,8	138
Четверг	Суп с клёцками на курином бульоне	250	3,1	6,6	33,2	128
Обед		Рыба тушёная	100	10,6	5,4	5,6
	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5
	Продукт кисломолочный (ряженка-25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		30,53	35,23	139,62	882,1
ВСЕГО			42,27	49,02	227,28	1536,4

Дата: 14.09.2023 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 2	Каша молочная со сливочным маслом	300	7,2	12,6	62,4	321
Четверг	Хлеб ржаной/пшеничный	1/200	4,9	5	32,5	380
Завтрак		Какао	1/30	2,04	0,39	13,56
	Итого		14,14	17,99	108,46	761,3
Обед						
Неделя 2	Салат из свёклы с растительным маслом	100	2,3	6,8	5,8	109
Четверг	Суп с клёцками на курином бульоне	300	3,1	6,6	33,2	128
Обед		Рыба тушёная	150	15,9	16,2	8,4
	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,2	218
	Продукт кисломолочный (ряженка-25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,8	0,78	27,12	120,6
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		36,88	48,28	149,72	971,6
ВСЕГО			51,02	66,27	258,18	1732,9

