



Утверждено:
Директор МБОУ Вороковской СОШ
Л.Н.Лазарева

Дата: 16.10.2023 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1	Каша молочная со сливочным маслом	200/5	4,8	8,4	41,6	214
Понедельник	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 1	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67
Понедельник	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/250	3,1	6,6	21,2	128
Обед	Курица отварная	100	19,2	7,4	0,6	150
	Рис отварной	1/150	3,75	6,15	38,55	228
	Кисель+вит С	1/200	0	0	30,6	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		32,93	23,93	143,77	907,6
ВСЕГО			44,67	37,72	231,43	1561,9

Дата: 16.10.2023 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1	Каша молочная со сливочным маслом	300/5	7,2	12,6	62,4	321
Понедельник	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
Завтрак		Какао	1/200	4,9	5	32,5
	Итого		14,14	17,99	108,46	761,3
Обед						
Неделя 1	Салат из моркови	1/100	1,3	2,5	4,7	67
Понедельник	Суп на курином бульоне с вермишелью	1/300	3,875	8,25	26,5	160
Обед	Курица отварная	150	28,8	11,1	0,9	225
	Рис отварной	1/200	5	8,2	51,4	304
	Кисель+вит С	1/200	0	0	30,6	106
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Банан	1/100	1,5	0,5	21	96
	Соль йодир.					
	Итого		44,555	31,33	162,22	1078,6
ВСЕГО			58,695	49,32	270,68	1839,9

