Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева

Дата: 23.05.2023 6-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Вторник Завтрак	Бедро куриное	80	10,24	13,76	19,4	197,6
	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120
	Итого		21,58	24,23	105,96	656,9
Обед						
Неделя 1 Вторник Обед	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69
	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167
	Печень тушёная	100	9,8	12,35	6,88	188,3
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
	Продукт кисломолочный (ряженка-25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.					
	Итого		34,13	38,58	129,95	920,4
ВСЕГО			55,71	62,81	235,91	1577,3

Дата: 23.05.2023 11-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Неделя 1 Вторник Завтрак	Бедро куриное	90	12,8	17,2	24,2	217,6
	Гречка отварная	200	11,6	10,4	56,8	372
	Хлеб ржаной/пшеничный	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3
	Чай с лимоном	200	0,6	2,28	30,4	120
	Итого		27,04	30,27	124,96	769,9
Обед						
Неделя 1 Вторник Обед	Салат из свежей капусты	100	2,6	5	3,1	69
	Суп гороховый	300	6,975	6,3	25,09	187,875
	Печень тушёная	150	10,12	6,9	6,45	192,2
	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294
	Продукт кисломолочный (ряженка-25%)	200	5,8	8,4	25	108
	Хлеб ржаной/пшеничный	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
	Соль йодир.					
	Итого		36,975	35,88	144,06	1018,675
ВСЕГО			64,015	66,15	269,02	1788,575