

Утверждено:

Директор МБОУ Вороковской СОШ

Л.Н.Лазарева



Дата: 24.05.2023 6-10 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                              |                                   |           | белки            | жиры         | углеводы      |                         |
| <b>Завтрак</b>               |                                   |           |                  |              |               |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>Завтрак | Каша молочная со сливочным маслом | 200/5     | 3                | 8,2          | 45            | 204                     |
|                              | Хлеб ржаной/пшеничный             | 1/30      | 2,04             | 0,39         | 13,56         | 60,3                    |
|                              | Какао                             | 1/200     | 4,9              | 5            | 32,5          | 380                     |
|                              | Итого                             |           | 9,94             | 13,59        | 91,06         | 644,3                   |
| <b>Обед</b>                  |                                   |           |                  |              |               |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>Обед    | Салат из свёклы с раст.маслом     | 100       | 2,3              | 6,8          | 5,8           | 138                     |
|                              | Суп с клецками на курином бульоне | 250       | 3,1              | 6,6          | 33,2          | 128                     |
|                              | Рыба тушеная                      | 100       | 10,6             | 5,4          | 5,6           | 128                     |
|                              | Картофельное пюре                 | 150       | 3,15             | 6,75         | 21,9          | 163,5                   |
|                              | Кисель+вит.С                      | 200       | 0                | 0            | 30,6          | 118                     |
|                              | Хлеб ржаной/пшеничный             | 2/30      | 4,08             | 0,78         | 27,12         | 120,6                   |
|                              | Банан                             | 100       | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      |
|                              | Соль йодир.                       |           |                  |              |               |                         |
|                              | Итого                             |           | 24,73            | 26,83        | 145,22        | 892,1                   |
| <b>ВСЕГО</b>                 |                                   |           | <b>34,67</b>     | <b>40,42</b> | <b>236,82</b> | <b>1536,4</b>           |

Дата: 24.05.2023 11-18 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность |
|------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|
|                              |                                   |           | белки            | жиры         | углеводы      |                         |
| <b>Завтрак</b>               |                                   |           |                  |              |               |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>завтрак | Каша молочная со сливочным маслом | 300/5     | 7,2              | 12,6         | 62,4          | 321                     |
|                              | Хлеб ржаной/пшеничный             | 1/30      | 2,04             | 0,39         | 13,56         | 60,3                    |
|                              | Какао                             | 1/200     | 4,9              | 5            | 32,5          | 380                     |
|                              | Итого                             |           | 11,44            | 17,69        | 113,56        | 746                     |
| <b>Обед</b>                  |                                   |           |                  |              |               |                         |
| Неделя 1<br>Среда<br>завтрак | Салат из свеклы с раст.маслом     | 100       | 2,3              | 6,8          | 5,8           | 109                     |
|                              | Суп с клецками на курином бульоне | 300       | 3,1              | 6,6          | 33,2          | 128                     |
|                              | Рыба тушеная                      | 150       | 15,9             | 16,2         | 8,4           | 192                     |
|                              | Картофельное пюре                 | 200       | 4,2              | 9            | 29,2          | 218                     |
|                              | Кисель+вит.С                      | 200       | 0                | 0            | 30,6          | 118                     |
|                              | Хлеб ржаной/пшеничный             | 2/30      | 4,08             | 0,78         | 27,12         | 120,06                  |
|                              | Банан                             | 100       | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      |
|                              | Соль йодир.                       |           |                  |              |               |                         |
|                              | Итого                             |           | 31,08            | 39,88        | 134,32        | 981,6                   |
| <b>ВСЕГО</b>                 |                                   |           | <b>42,52</b>     | <b>57,57</b> | <b>247,88</b> | <b>1727,6</b>           |

