

Директор МОУ СОШ им.А.А.Чижова с. Владыкино



Утверждаю:

Воронкова Е.В.

2.1.10.2016 Завтрак

1-4 классы

| Наименование<br>блюда | Кол-<br>во г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы, г. | Калорийность | Сумма |
|-----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------|
| Макароны отн          | 1/150         | 5,40         | 4,90        | 32,8         | 196,8        | 6,40  |
| Кур. гол. с соус.     | 1/140         | 23,55        | 14,10       | 4,95         | 253,50       | 51,66 |
| Кедр. кашкет          | 1/200         | 3,8          | 2,9         | 11,3         | 86           | 8,53  |
| Хлеб пш               | 1/30          | 3,2          | 0,5         | 16,8         | 84,8         | 3,06  |
| Варенье               | 1/30          | 1,65         | 1,95        | 10,50        | 63,30        | 4,83  |
|                       |               |              |             |              |              |       |
|                       |               |              |             |              |              |       |
|                       |               |              |             |              |              |       |
| Итог завтрака         | 550           | 34,60        | 24,35       | 76,35        | 684,40       | 74,48 |

### Обед

| Наименование<br>блюда | Кол-<br>во г. | Белки,<br>г. | Жиры,<br>г. | Углеводы, г. | Калорийность | Сумма |
|-----------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------|
| Винегрет об           | 1/60          | 0,60         | 5,30        | 4,10         | 64,10        | 5,15  |
| Суп с мак. изг        | 1/250         | 3,15         | 2,7         | 22,7         | 124,5        | 5,68  |
| Каша гречев.          | 1/150         | 8,30         | 6,30        | 36,00        | 233,70       | 4,45  |
| Виточки из л.         | 90/50         | 13,7         | 14,28       | 20,67        | 265,53       | 55,05 |
| Кисель фрукт          | 1/200         | 0,1          | 0           | 32           | 128,3        | 4,29  |
| Хлеб пш               | 1/30          | 4,08         | 0,72        | 29,52        | 129          | 3,06  |
| Хлеб рж               | 1/30          |              |             |              |              | 2,97  |
|                       |               |              |             |              |              |       |
| Итог завтрака         | 860           | 29,93        | 44,99       | 144,99       | 951,13       | 83,65 |