Утверждаю:

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

Воронкова Е.В.

12.11.2024г **Завтрак** 5-11 классы:

Наименование блюда	Кол-во г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность	Сумма
Каша "Дружба"	180/5	5,2	7,5	28,9	206	10,02
Запеканка тв.	140/20	160	26,1	19,1	412	46,58
Чай с сах. или	1/207	0,20	0,00	9,30	38,00	2,00
Хлеб пш	1/30	2,40	0,30	14,50	74,00	3,06
Бутер. с масл.	35/10	270	12,70	14,60	186	10,39
Итог завтрака	627,00	36,30	39,60	100,70	916,00	72,05

Обед

Наименование блюда	Кол-во г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность	Сумма
Икра свекольн.	1/100	1,80	7,90	9,90	122	5,82
Суп пш с фр.	26/250	5,8	4,6	19,9	148	24,78
Рыба зап с мор.	1/100	12,2	8,3	3,3	142	59,29
Картоф. пюре	1/180	3,69	5,76	24,03	169	11,26
Чай с сах	1/200	0,2	0	9,1	36	1,00
Хлеб пш.	1/30	3,96	0,72	20,00	116,00	3,06
Хлеб рж пш.	1/30					2,97
Итог завтрака	916	27,65	27,28	86,23	733,00	108,18