Утверждаю:

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

Воронкова Е.В.

16.11.2026г **Завтрак** 5-11 класс:

Наименование блюда	Кол-во г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность	Сумма
Гуляш из кур.	1/115	28,2	25,7	6,9	241	43,11
Каша гречнев.	1/210	11,9	10,5	51,68	373,4	12,10
Чай с сах.	1/200	0,2	0	9,1	36	1,00
Хлеб пш	1/30	2,4	0,3	14,5	74	3,06
Сок фрукт	200	1,00	0,00	24,40	102	12,72
Итог завтрака	755	43,7	36,5	106,58	826,40	71,99

Обед

Наименование блюда	Кол-во г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность	Сумма
Салат из кап	1/100	2,1	5	10,3	98	4,92
Суп карт с кр.	1/280	9,10	8,1	19,1	225	23,82
Биточки с с.	1/140	13	13	17,3	245	50,81
Макароны от	1/180	6,5	4,4	40	233	5,83
Компот из с/ф.	1/200	0,5	0,1	30,9	123	5,35
Хлеб пш	1/30	3,96	0,72	20	116	3,06
Хлеб рж. пш.	1/30					2,97
Итог завтрака	955	35,16	31,32	137,90	1040	96,76