Утверждаю:

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

Воронкова Е.В.

21 ноября 2026 г. **Завтрак** 5-11 класс:

| Наименование блюда | Кол-во г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Калорийность | Сумма |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Каша геркул. | 220/10 | 2,1 | 5 | 10,3 | 98 | 18,55 |
| Омлет | 1/100 | 9,9 | 14,6 | 1,8 | 178 | 19,08 |
| Чай с сах. | 1/200 | 0,2 | 0 | 9,1 | 36 | 1,00 |
| Кекс | 1/55 | 2,8 | 7,2 | 26,8 | 184 | 30,00 |
| Хлеб пш. | 1/30 | 2,1 | 0,3 | 14,5 | 74 | 3,06 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итог завтрака | 615 | 24,10 | 36,40 | 89,90 | 793 | 71,69 |

**Обед**

| Наименование блюда | Кол-во г. | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | Калорийность | Сумма |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Салат из св.к. | 1/100 | 2,1 | 5 | 10,3 | 98 | 4,93 |
| Суп гор. с гов. | 35/270 | 11,70 | 7,5 | 35,10 | 269 | 16,82 |
| Жаркое из кур. | 1/100 | 17,1 | 23,6 | 6,2 | 306 | 33,66 |
| Картофз. пюр. | 1/180 | 3,69 | 5,76 | 24,03 | 169 | 11/100 |
| Компот из с/ф | 1/200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 123 | 5,23 |
| Хлеб пш | 1/30 | 3,96 | 0,72 | 20,00 | 116 | 3,06 |
| Хлеб рж. пш. | 1/30 | | | | | 2,97 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итог завтрака | 945 | 39,05 | 42,68 | 126,43 | 1081,00 | 107,95 |