

Утверждаю  Хорюк Е.Ю. МКОУ «Большечепурниковская СШ»	Утверждаю ИП Чумакова С.А.  Чумакова С.А. Александровна
--	--

Ежедневное меню

МКОУ «Большечепурниковская СШ»

17 сентября 2026 (4 –й день)	белки	жиры	углеводы	калории	Выход в граммах/цена			
ЗАВТРАК					7-12		12-18	
Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	7,20	9,10	30,8	239,00	200	47,10	250	116,00
Блинчики с вареной сгущенкой (блинчики с молоком сгущённым)	6,56	9,46	32,97	236,57	120	48,39	120	48,39
Батон любительский	4,50	1,74	30,84	156,60	60	11,60	60	11,60
Чай с лимоном	0,20	0,00	9,30	38,00	200	16,88	200	16,88
Итого за Завтрак	18,46	20,30	103,91	670,17	580,00	123,97	630	123,97
ОБЕД	белки	жиры	углеводы	калории	7-12		12-18	
Овощи натуральные соленые (или свежие)	0,64	0,08	1,28	10,40	60	12,00	100	12,00
Суп картофельный с крупой	2,60	2,60	19,30	117,00	250	20,00	300	20,00
Гуляш	13,80	14,50	3,20	199,00	100	56,00	100	56,00
Бобовые отварные	16,10	4,20	33,70	257,00	180	18,00	180	18,00
Напиток яблочный	0,10	0,10	24,00	94,00	200	18,00	200	18,00
Хлеб пеклеваанный	2,04	0,39	11,94	59,40	30	3,00	30	3,00
Хлеб из пшеничной муки	2,28	0,24	14,76	70,20	30	3,00	30	3,00
Итого за обед	37,56	22,11	108,18	807,00	850	130,00	940	130,00
Итого за день	56,02	42,41	212,09	1477,17		253,97		253,97