

Утверждаю

Директор школы

Хортюк Е.Ю.

Утверждаю

ИП Чумакова С.А.

Чумакова С.А.

Ежедневное меню

МКОУ «Большечепурниковская СШ»

| 18 марта 2026 (3 –й день) | белки | жиры | углеводы | калории | Выход в граммах/цена | | | |
|--|--------------|--------------|-----------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | | 7-12 | | 12-18 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| Рис отварной | 3,02 | 16,25 | 35,80 | 331,78 | 200 | 16,46 | 250 | 16,46 |
| Котлеты рыбные в томатном соусе | 12,64 | 2,06 | 9,03 | 105,26 | 90 | 63,29 | 90 | 63,29 |
| Хлеб пшеничный формовой | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 60 | 5,45 | 60 | 5,45 |
| Компот из смородины черной | 0,30 | 0,10 | 11,30 | 48,00 | 200 | 28,77 | 200 | 28,77 |
| Овощи по сезону(помидоры, огурцы соленые) | 0,80 | 0,17 | 1,70 | 11,00 | 100 | 10,00 | 100 | 10,00 |
| Итого за Завтрак | 19,04 | 18,82 | 72,59 | 566,24 | 620 | 123,97 | 700,00 | 123,97 |
| ОБЕД | белки | жиры | углеводы | калории | 7-12 | | 12-18 | |
| Овощи по сезону(помидоры, огурцы соленые) | 0,48 | 0,10 | 1,02 | 6,60 | 60 | 12,00 | 100 | 12,00 |
| Суп с макаронными изделиями | 3,33 | 6,37 | 17,81 | 255,00 | 250 | 25,00 | 300 | 25,00 |
| Макаронник с мясом | 16,80 | 18,70 | 53,50 | 350,00 | 200 | 82,00 | 250 | 82,00 |
| Чай с сахаром | 0,20 | 0,10 | 9,30 | 38,00 | 200 | 5,00 | 200 | 5,00 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,40 | 30 | 3,00 | 30 | 3,00 |
| Хлеб пшеничный формовой | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 30 | 3,00 | 30 | 3,00 |
| Итого за Обед | 25,13 | 25,90 | 108,33 | 779,20 | 770 | 130,00 | 910 | 130,00 |
| Итого за день | 43,37 | 44,55 | 179,22 | 1334,44 | | 241,00 | | 241,00 |