

Утверждаю Директор школы  Хорзхаев Е.Ю. 	Утверждаю ИП Чумакова С.А.  Чумакова С.А. 
--	---

Ежедневное меню

МКОУ «Большечапурниковская СШ»

12 января 2026 (6 –й день)	белки	жиры	углеводы	калории	Выход в граммах/цена			
ЗАВТРАК					7-12		12-18	
Омлет натуральный	4,88	5,26	28,2	195,08	250	57,88	300	57,88
Сыр полутвердый(порциями)	7,00	8,85	0,00	107,40	30	35,75	30	35,75
Батон нарезной	4,50	1,74	30,84	156,60	60	11,6	60	11,6
Чай с молоком	1,60	1,30	11,50	64,00	200	18,74	200	18,74
Итого за Завтрак	17,98	17,15	70,54	523,08	540,00	123,97	590	123,97
ОБЕД					7-12		12-18	
Овощи по сезону (капуста квашеная)	0,48	0,10	1,02	6,60	60	18,00	100	18,00
Суп картофельный с рисовой крупой	2,77	3,52	9,80	82,00	250	20,00	300	20,00
Пюре из бобовых с маслом	0,237	1,30	39,7	192,10	200	20,00	200	20,00
Тефтели мясные паровые	17,90	21,30	6,91	286,10	90	56,00	90	56,00
Компот из смеси сухофруктов	0,60	0,10	20,10	84,00	200	10,00	200	10,00
Хлеб ржано-пшеничный	2,04	0,39	11,94	59,4	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	26,34	26,95	104,23	780,40	860	130,00	950	130,00
Итого за день	44,32	44,10	174,77	1303,48		241,00		241,00