

Утверждаю Директор школы  Хортоок Е.Ю. 	Утверждаю ИП Чумакова С.А.  Чумакова С.А. Светлана Александровна 
---	--

## Ежедневное меню

### МКОУ «Большечапурниковская СШ»

12 февраля 2026 (9 –й день)	белки	жиры	углеводы	калории	Выход в граммах/цена			
					7-12		12-18	
<b>ЗАВТРАК</b>								
Плов из отварной курицы	14,90	15,20	39,91	324,34	250	74,42	300	74,42
Овощи по сезону (огурцы соленые)	0,48	0,10	1,02	6,60	60	13,56	100	13,56
Хлеб пшеничный формовой	0,4	0,4	9,8	44	100	5,45	60	4,45
Чай с сахаром	2,28	0,24	14,76	70,20	60	6,57	200	5,57
Фрукты (Яблоко)	0,20	0,10	9,30	38,00	200	20,97	100	13,00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>18,26</b>	<b>16,04</b>	<b>74,79</b>	<b>483,14</b>	<b>670</b>	<b>123,97</b>	<b>550</b>	<b>111,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	<b>калории</b>	<b>7-12</b>		<b>12-18</b>	
Овощи по сезону(огурцы, помидоры соленые)	0,48	0,10	1,02	6,60	60	12,00	100	12,00
Суп гороховый	3,91	4,94	15,10	122,37	250	25,00	300	25,00
Каша гречневая рассыпчатая	6,66	9,60	43,20	290,60	180	21,00	200	21,00
Птица в соусе с томатами	9,50	12,10	10,21	166,50	100	46,00	120	46,00
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	59,40	30	3,00	30	3,00
Хлеб пшеничный формовой	2,28	0,24	14,76	70,20	30	3,00	30	3,00
<b>Итого за Обед</b>	<b>25,47</b>	<b>27,47</b>	<b>116,33</b>	<b>799,67</b>	<b>850,00</b>	<b>120,00</b>	<b>980</b>	<b>120,00</b>
<b>Итого за день</b>	<b>43,73</b>	<b>43,51</b>	<b>191,12</b>	<b>1282,81</b>	<b>1520,00</b>	<b>131,00</b>	<b>1530,00</b>	<b>131,00</b>