



Организация осуществляющая  
питание ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Утверждаю:  
Директор школы

Соловьев В.С.

**МКОУ «Чернышковская СШ №2»**

**Меню на 08 декабря 2025 г.  
Завтрак вторая неделя первый день**

| Наименование блюда            | Масса порции, г. |                   | Пищевые вещества, г |                  |                  |                   |                   |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта |
|-------------------------------|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
|                               |                  |                   | Б                   | Ж                | У                | Б                 | Ж                 | У                 |                     |                   |           |
|                               | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |           |
| Салат из белокочанной капусты | 100              | 100               | 1.5                 | 5.1              | 7.1              | 1.5               | 5.1               | 7.1               | 80                  | 80                | 79        |
| Котлета куриная Приоскольская | 100              | 100               | 15                  | 19,6             | 21,8             | 15                | 19,6              | 21,8              | 323                 | 323               | ТТК 138   |
| Каша гречневая рассыпчатая    | 180              | 180               | 8.9                 | 8.1              | 42.5             | 8.9               | 8.1               | 42.5              | 279                 | 279               | 378       |
| Чай с сахаром и лимоном       | 200              | 200               | 0.5                 | 0.2              | 15.1             | 0.5               | 0.2               | 15.1              | 57                  | 57                | 944       |
| Хлеб пшеничный в/с            | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
| Итого:                        | 640              | 640               | 30.8                | 33.8             | 108.2            | 30.8              | 33.8              | 108.2             | 853                 | 853               |           |

**Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)**

| Наименование блюда | Масса порции, г. |                   | Пищевые вещества, г |                  |                  |                   |                   |                   | Калорийность, ккал. |                   | № рецепта |
|--------------------|------------------|-------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-----------|
|                    |                  |                   | Б                   | Ж                | У                | Б                 | Ж                 | У                 |                     |                   |           |
|                    | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 7-11 лет | Возраст 7-11 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 12-18 лет | Возраст 7-11 лет    | Возраст 12-18 лет |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
| Всего за день:     | 780              | 780               | 31.4                | 34.4             | 121.9            | 31.4              | 34.4              | 121.9             | 915                 | 915               |           |