



Организация осуществляющая  
питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./



Утверждаю:  
Директор школы  
«Чернышковская СШ №2»

/Соловьев В.С.

**МКОУ «Чернышковская СШ №2»**

**Меню на 19 января 2026 г.**

**Завтрак вторая неделя первый день**

| Наименование блюда                       | Масса<br>порции, г. |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийность,<br>ккал. |                      | №<br>реце<br>пта |
|------------------------------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------|
|                                          |                     |                      | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    |                        |                      |                  |
|                                          | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет    | Возраст<br>12-18 лет |                  |
| <i>Салат из белокочанной<br/>капусты</i> | 100                 | 100                  | 1.5                 | 5.1                 | 7.1                 | 1.5                  | 5.1                  | 7.1                  | 80                     | 80                   | 40               |
| <i>Котлета куриная<br/>Приоскольская</i> | 100                 | 100                  | 15                  | 19,6                | 21,8                | 15                   | 19,6                 | 21,8                 | 323                    | 323                  | 138              |
| <i>Каша гречневая<br/>рассыпчатая</i>    | 180                 | 180                  | 8.9                 | 8.1                 | 42.5                | 8.9                  | 8.1                  | 42.5                 | 279                    | 279                  | 43               |
| <i>Чай с сахаром и лимоном</i>           | 200                 | 200                  | 0                   | 0                   | 15.1                | 0                    | 0                    | 15.1                 | 61                     | 61                   | 39               |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>                | 60                  | 60                   | 4.9                 | 0.8                 | 21.7                | 4.9                  | 0.8                  | 21.7                 | 114                    | 114                  | 183              |
| <b>Итого:</b>                            | <b>640</b>          | <b>640</b>           | <b>30.3</b>         | <b>33.6</b>         | <b>108.2</b>        | <b>30.3</b>          | <b>33.6</b>          | <b>108.2</b>         | <b>857</b>             | <b>857</b>           |                  |

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

| Наименование блюда   | Масса<br>порции, г. |                      | Пищевые вещества, г |                     |                     |                      |                      |                      | Калорийность,<br>ккал. |                      | №<br>реце<br>пта |
|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|------------------|
|                      |                     |                      | Б                   | Ж                   | У                   | Б                    | Ж                    | У                    |                        |                      |                  |
|                      | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>7-11 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>12-18 лет | Возраст<br>7-11 лет    | Возраст<br>12-18 лет |                  |
| <i>Яблоко свежее</i> | 100                 | 100                  | 0.4                 | 0.4                 | 9.8                 | 0.4                  | 0.4                  | 9.8                  | 44                     | 44                   | 36               |
| <b>Итого за день</b> | <b>740</b>          | <b>740</b>           | <b>30.7</b>         | <b>34.0</b>         | <b>118.0</b>        | <b>30.7</b>          | <b>34.0</b>          | <b>118.0</b>         | <b>901</b>             | <b>901</b>           |                  |