



Организация осуществляющая
ИП Юмагулова Я.С.

Юмагулова Я.С./



Утверждаю:
МКОУ
«Чернышковская СШ №2»
Директор школы

/Соловьёв В.С.

МКОУ «Чернышковская СШ №2»

Меню на 19 марта 2026 г.

Завтрак вторая неделя четвертый 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	
<i>Салат из свежих огурцов и помидоров</i>	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
<i>Плов из мяса кур</i>	200	200	20.3	10.7	33.4	20.3	10.7	33.4	311	311	41
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	200	0	0	15.0	0	0	15.0	60	60	32
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	560	560	26.1	16.6	73.3	26.1	16.6	73.3	547	547	

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	
<i>Яблоко свежее</i>	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	36
Итого за день	660	660	26.5	17.0	83.1	26.5	17.0	83.1	591	591	