

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель



Юмагулова Я.С.

Согласовано:  
Директор МКОУ «Чернышковская» СШ



Соловьёв В.С.

**МКОУ «Чернышковская СШ»**

Меню на 17 сентября 2026 г.

Завтрак первая 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 |           |
| Салат из квашеной капусты   | 100              | 100               | 1,6                 | 5                | 5,4              | 1,6               | 5                 | 5,4               | 73                  | 73                | 97        |
| Биточек куриный             | 100              | 100               | 14,8                | 24,4             | 4,7              | 14,8              | 24,4              | 4,7               | 298                 | 298               | 184       |
| Макаронные изделия отварные | 180              | 180               | 5,9                 | 6,5              | 35,8             | 5,9               | 6,5               | 35,8              | 225                 | 225               | 30        |
| Компот из смеси сухофруктов | 200              | 200               | 0                   | 0                | 15               | 0                 | 0                 | 15                | 60                  | 60                | 32        |
| Хлеб пшеничный в/с          | 60               | 60                | 4,9                 | 0,8              | 21,7             | 4,9               | 0,8               | 21,7              | 114                 | 114               | 183       |
| Итого:                      | 640              | 640               | 27,2                | 36,7             | 82,6             | 27,2              | 36,7              | 82,6              | 770                 | 770               |           |

**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 |           |
| Яблоко свежее      | 100              | 100               | 0,4                 | 0,4              | 9,8              | 0,4               | 0,4               | 9,8               | 44                  | 44                | 36        |
|                    | 740              | 740               | 27,6                | 37,1             | 92,4             | 27,6              | 37,1              | 92,4              | 814                 | 814               |           |