



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Юматулова Я.С.



Согласовано
Директор МКОУ «Чернышковская» СШ
Соловьёв В.С.

МКОУ «Чернышковская СШ»

**Меню на 20 ноября 2026 г.
Завтрак вторая неделя пятый 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 свежих помидоров	100	100	1	13,2	3,5	1	13,2	3,5	136	136	371
Филе рыбы запечённое	100	100	17,4	8,4	6,1	17,4	8,4	6,1	169	169	13
Рис отварной со сливочным маслом	180	180	5,9	9,3	41,5	5,9	9,3	41,5	273	273	190
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0	0	15,1	0	0	15,1	61	61	39
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4,9	0,8	21,7	4,9	0,8	21,7	114	114	183
Итого:	640	640	29,2	31,7	87,9	29,2	31,7	87,9	753	753	

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	29,6	32,1	97,7	29,6	32,1	97,7	797	797	