



МКОУ «Чернышковская СШ»

**Меню на 19 октября 2026 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 квашеной капусты	100	100	1,6	5	5,4	1,6	5	5,4	73	73	97
Котлета куриная Приоскольская	100	100	15	19,6	21,8	15	19,6	21,8	323	323	138
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	8,7	7,3	41,4	8,7	7,3	41,4	266	266	43
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	30,2	32,7	105,4	30,2	32,7	105,4	837	837	

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	30,6	33,1	115,2	30,6	33,1	115,2	881	881	