



МКОУ «Чернышковская СШ»

**Меню на 22 октября 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 белокачанной капусты</i>	100	100	1,5	5,1	7,1	1,5	5,1	7,1	80	80	40
<i>Гречка по-купечески</i>	200	200	16,9	17,2	33,1	16,9	17,2	33,1	355	355	370
<i>Чай с сахаром</i>	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	38
<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	23,3	23,1	76,9	23,3	23,1	76,9	609	609	

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
	660	660	23,7	23,5	86,7	23,7	23,5	86,7	653	653	