Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



_____ Юмагулова Я.С.

Согласовано:
Директор МКОУ «Чернышковская» СШ



_____ Соловьёв В.С.

МКОУ «Чернышковская СШ»

Меню на 08 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	
Салат из белокочанной капусты	*100*	*100*	*1,5*	*5,1*	*7,1*	*1,5*	*5,1*	*7,1*	*80*	*80*	*40*
Гречка по-купечески	*200*	*200*	*16,9*	*17,2*	*33,1*	*16,9*	*17,2*	*33,1*	*355*	*355*	*370*
Чай с сахаром	*200*	*200*	*0*	*0*	*15*	*0*	*0*	*15*	*60*	*60*	*38*
Хлеб пшеничный в/с	*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	
Яблоко свежее	*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*	