Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____ Юмагулова Я.С.

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

МКОУ «Чернышковская СШ»

Меню на 21 октября 2026 г.

Завтрак вторая неделя третий 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 овощной Свежесть	*100*	*100*	*1,5*	*7,1*	*5,2*	*1,5*	*7,1*	*5,2*	*91*	*91*	*56*
Филе кур, тушенное в соусе	*110*	*110*	*18,8*	*10*	*2,9*	*18,8*	*10*	*2,9*	*177*	*177*	*27*
Макаронные изделия отварные	*180*	*180*	*5,9*	*6,5*	*35,8*	*5,9*	*6,5*	*35,8*	*225*	*225*	*30*
Компот из вишни сушеной	*200*	*200*	*0*	*0*	*16*	*0*	*0*	*16*	*64*	*64*	*281*
Хлеб пшеничный в/с	*60*	*60*	*4,9*	*0,8*	*21,7*	*4,9*	*0,8*	*21,7*	*114*	*114*	*183*
Итого:	*650*	*650*	*31,1*	*24,4*	*81,6*	*31,1*	*24,4*	*81,6*	*671*	*671*	

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*
	750	*750*	*31,5*	*24,8*	*91,4*	*31,5*	*24,8*	*91,4*	*715*	*715*	