



Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
Юмагулова Я.С.

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



### МКОУ «Чернышковская СШ»

Меню на 07 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               |           |