Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____ Юмагулова Я.С.

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

## МКОУ «Чернышковская СШ»

*Меню на 09 октября 2026 г.*

**Завтрак вторая неделя пятый 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 свежих помидоров* | *100* | *100* | *1* | *13,2* | *3,5* | *1* | *13,2* | *3,5* | *136* | *136* | *371* |
| *Филе рыбы запечённое* | *100* | *100* | *17,4* | *8,4* | *6,1* | *17,4* | *8,4* | *6,1* | *169* | *169* | *13* |
| *Рис отварной со сливочным маслом* | *180* | *180* | *5,9* | *9,3* | *41,5* | *5,9* | *9,3* | *41,5* | *273* | *273* | *190* |
| *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* | *29,2* | *31,7* | *87,9* | *29,2* | *31,7* | *87,9* | *753* | *753* | |

**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* | *29,6* | *32,1* | *97,7* | *29,6* | *32,1* | *97,7* | *797* | *797* | |