Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____ Юмагулова Я.С.

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

МКОУ «Чернышковская СШ»

Меню на 23 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*	