Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель

Юмагулова Я.С.

Согласовано:
Директор МКОУ «Чернышковская» СШ

Соловьёв В.С.

**МКОУ «Чернышковская СШ»**

***Меню на 14 октября 2026 г.***

**Завтрак первая 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 |
| Гуляш из свинины/курицы | *120* | *120* | *15,8* | *28* | *4,9* | *15,8* | *28* | *4,9* | *334* | *334* | 80/90 |
| Каша гречневая рассыпчатая | *180* | *180* | *8,7* | *7,3* | *41,4* | *8,7* | *7,3* | *41,4* | *266* | *266* | 43 |
| 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: | 660 | 660 | *30,9* | *43,2* | *88,2* | *30,9* | *43,2* | *88,2* | *865* | *865* | |

**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* |
| | *760* | *760* | *31,3* | *43,6* | *98* | *31,3* | *43,6* | *98* | *909* | *909* | |