Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель
_____ Юмагулова Я.С.

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

МКОУ «Чернышковская СШ»

Меню на 16 октября 2026 г.

Завтрак первая 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
Плов из мяса кур	*200*	*200*	*16,5*	*11,3*	*35,9*	*16,5*	*11,3*	*35,9*	*311*	*311*	41
Кисель плодово-ягодный	*200*	*200*	*0*	*0*	*18,2*	*0*	*0*	*18,2*	*73*	*73*	372
Хлеб пшеничный в/с	*60*	*60*	*4,9*	*0,8*	*21,7*	*4,9*	*0,8*	*21,7*	*114*	*114*	183
Итого:	*560*	*560*	*22,4*	*25,3*	*79,3*	*22,4*	*25,3*	*79,3*	*634*	*634*	

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*
	660	*660*	*22,8*	*25,7*	*89,1*	*22,8*	*25,7*	*89,1*	*678*	*678*	