УТВЕРЖДЕНО:

№9

Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И. _____

Меню

на «22» октября 2026 г.

Школа с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
8,1	9,2	38,6	270,3	1.Запеканка из творога	200	23
0,2	0	6,4	26,8	2.Чай с сахаром	200	2
3,4	0,4	22,1	105,5	3.Хлеб пшеничный	45	4
				Обед		
4,1	7,1	26,4	185,8	1.Картофельное пюре	200	10
16,9	3,2	10,3	137,2	2.Рыба припущенная с овощами	120	36,70
0,6	3,3	1,3	37,2	3.Соус сметанный	40	3
0,5	0,2	19,4	81,3	4.Компот из чернослива	200	7
4,6	0,5	29,5	140,6	5.Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор _____ Никонова Е.А.

№9

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.

Меню

на «22» октября 2026 г.

Платно

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
8,1	9,2	38,6	270,3	1.Запеканка из творога	200	23
0,2	0	6,4	26,8	2.Чай с сахаром	200	2
3,4	0,4	22,1	105,5	3.Хлеб пшеничный	45	4
				Обед		
4,1	7,1	26,4	185,8	1.Картофельное пюре	200	10
16,9	3,2	10,3	137,2	2.Рыба припущенная с овощами	120	36,70
0,6	3,3	1,3	37,2	3.Соус сметанный	40	5
0,5	0,2	19,4	81,3	4.Компот из чернослива	200	7
4,6	0,5	29,5	140,6	5.Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор_____Никонова Е.А.

№9

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.

Меню

на «22» октября 2026 г.

ОВЗ

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
8,1	9,2	38,6	270,3	1.Каша вязкая молочная пшеничная	200	24
23,7	8,5	17,3	241	2.Запеканка из творога	120	31
0,2	0	6,4	26,8	3.Чай с сахаром	200	4
3,4	0,4	22,1	105,5	4.Хлеб пшеничный	45	4
8,2	3,5	18,7	138,7	Обед.1.Суп гороховый	250	32
4,1	7,1	26,4	185,8	2.Картофельное пюре	200	12
16,9	3,2	10,3	137,2	3.Рыба припущенная с овощами	120	54,2
0,6	3,3	1,3	37,2	4.Соус сметанный	40	5
0,5	0,2	19,4	81,3	5.Компот из чернослива	200	7
4,6	0,5	29,5	140,6	6.Хлеб пшеничный	60	5
				7,Сок	200	39
						217,20

Калькулятор Никонова Е.А.