№7

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.

Меню

на «20» октября 2026г. **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		
0,2	0,1	6,6	27,9	1.Чай с лимоном и сахаром	200	4
6	2,1	39,7	201,4	2.Булочка школьная	70	12
3,4	0,4	22,1	105,5	3.Хлеб пшеничный	45	4
				Обед		
11	8,5	47,9	311,6	1.Гречка рассыпчатая	200	12
22,9	5,2	16	202,4	2.Котлета из курицы	120	44,70
0,7	1,5	1,9	23,8	3.Соус молочный натуральный	20	3
0,5	0	19,8	81	4.Компот из сухофруктов	200	6
4,6	0,5	29,5	140,6	5.Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор_____Никонова Е.А.

№7

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.

Меню

на «20» октября 2026 г.

Платно

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
8,6	11,3	34,3	272,8	1.Каша овсяная	200	24
0,2	0,1	6,6	27,9	2.Чай с лимоном и сахаром	200	4
6	2,1	39,7	201,4	3.Булочка школьная	70	12
3,4	0,4	22,1	105,5	4.Хлеб пшеничный	45	4
				Обед		
11	8,5	47,9	311,6	1. Гречка отварная	200	12
22,9	5,2	16	202,4	2. Котлета из курицы	120	44,70
0,7	1,5	1,9	23,8	3. Соус молочный	20	3
0,5	0	19,8	81	4.Компот из сухофруктов	200	6
4,6	0,5	29,5	140,6	4. Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор Никонова Е.А.

№7

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.

Меню

на «20» октября 2026 г.

ОВЗ

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
8,6	11,3	34,3	272,8	1.Каша овсянная молочная	200	26
0,2	0,1	6,6	27,9	2.Чай с лимоном и сахаром	200	4
6	2,1	39,7	201,4	3.Булочка школьная	70	12
3,4	0,4	22,1	105,5	4.Хлеб пшеничный	45	4
5,1	5,8	10,8	115,6	Обед.1.Суп крестьянский с перловкой	200	38
11	8,5	47,9	311,6	2.Гречка рассыпчатая	200	12
22,9	5,2	16	202,4	3.Котлета из курицы	120	56,2
0,7	1,5	1,9	23,8	4.Соус молочный натуральный	20	3
0,5	0	19,8	81	5.Компот из сухофруктов	200	6
4,6	0,5	29,5	140,6	6.Хлеб пшеничный	60	5
				7.Яблоко	180	35
				8.Чоко пай	30	16
						217,20

Калькулятор Никонова Е.А.