№1

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И. _____

Меню

на «30» Ноября 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		
10,7	14,1	42,9	341	1. Каша молочная овсянная	250	24
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		
7,1	6,6	43,7	262,4	1. Макароны отварные	200	10
16,9	6,9	5,3	151,6	2.Тефтели из курицы	120	37,70
0,5	0,8	0,9	12,5	3. Соус белый основной	20	1
0,6	0,2	15,1	65,4	4. Напиток из шиповника	200	7
4,6	0,5	29,5	140,6	5. Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор _____ Никонова Е.А.

№1

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Зуевской СОШ
Кружихина Л.И. _____

Меню

на «30» ноября 2026 г.

ОВЗ

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		завтрак		
3,5	4,4	0	53,7	1.Сыр твердых сортов в нарезке	15	23
10,7	14,1	42,9	341	2. Каша вязкая молочная овсяная	250	24
0,2	0	6,4	26,8	3,Чай с сахаром	200	2
3,4	0,4	22,1	105,5	4. Хлеб пшеничный	45	4
5	5,8	11,3	116,9	Обед.1.Суп крестьянский с рисом	200	38
7,1	6,6	43,7	262,4	2. Макароны отварные	200	12
16,9	6,9	5,3	151,6	3.Тефтели из курицы	120	46,2
0,5	0,8	0,9	12,5	4. Соус белый основной	20	1
0,6	0,2	15,1	65,4	5. Напиток из шиповника	200	7
4,6	0,5	29,5	140,6	6. Хлеб пшеничный	60	5
				7. Сок	200	39
				8. Чоко пай	30	16
						217,20

Калькулятор _____ Никонова Е.А.

№1

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.

Меню

на «30» марта 2026 г.

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Платно	
				завтрак	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
10,7	14,1	42,9	341	1.Каша овсянная	250	24
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		
7,1	6,6	43,7	262,4	1. Макароны отварные	200	12
6,9	5,3	16,9	151,6	2.Тефтели из курицы	120	37,7
0,5	0,8	0,9	12,5	3. Соус белый основной	20	1
0,6	0,2	15,1	65,4	4. Напиток из шиповника	200	7
4,6	0,5	29,5	140,6	5. Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор _____ Никонова Е.А.