№10

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

Меню

на «9» октября 2026 г.

Школа с 12лет и старше

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
5	5,9	24	168,9	1.Каша Дружба	200	24
1,6	1,1	8,6	50,9	2.Чай с молоком с сахаром	200	6
3,4	0,4	22,1	105,5	3.Хлеб пшеничный	45	4
1				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	43,7
0,7	0,5	1,8	14,1	3.Соус красный	20	2
0,6	0,2	15,1	65,4	4.Напиток из шиповника	200	6
4,6	0,5	29,5	140,6	5.Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор _____ Никонова Е.А.

№10

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.

Меню

на «9» октября 2026 г.

Платно

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
5	5,9	24	168,9	1.Каша Дружба	200	24
1,6	1,1	8,6	50,9	2.Чай с молоком с сахаром	200	6
3,4	0,4	22,1	105,5	3.Хлеб пшеничный	45	4
7,1	6,6	47,3	262,4	Обед.1.Макароны отварные	200	10
16,9	6,9	5,3	151,6	2.Тефтели из курицы	120	43,70
0,5	0	19,8	81	2.Напиток из шиповника	200	6
4,6	0,5	29,5	140,6	3.Хлеб пшеничный	60	5
						90,70

Калькулятор_____Никонова Е.А.

№10

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Зуевской СОШ
Кружихина Л.И. _____

Меню

на «9» октября 2026 г. **ОВЗ**

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы		Завтрак		
0,1	7,3	0,1	66,1	1.Сыр в нарезке	10	45
5	5,9	24	168,9	2.Каша Дружба	200	20
1,6	1,1	8,6	50,9	3.Чай с молоком с сахаром	200	6
3,4	0,4	22,1	105,5	4.Хлеб пшеничный	45	4
				Обед.		
10,8	7,6	17,4	181,1	2.Суп овощной с фрикадельками	250	42
7,1	6,6	43,7	262,4	3.Макароны отварные	200	10
16,9	6,9	5,3	151,6	4.тефтели из курицы	120	44,20
0,7	0,5	1,8	14,1	5.Соус красный	20	2
0,5	0	19,8	81	6.Напиток из шиповника	200	7
4,6	0,5	29,5	140,6	7.Хлеб пшеничный	60	5
				8.яблоко	180	32
						217,20

Калькулятор _____ Никонова Е.А.