

УТВЕРЖДЕНО:

№9



Директор МКОУ Вузовской СОШ
Кружихина Л.И.

на « 10 » сентября 2026 г.

Меню

Школа с 12 лет и старше

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюд Завтрак	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
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. Никонова Е.А.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И.



№9

Меню
на « 10 » сентября 2026 г.

Платно

Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда Завтрак	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
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

на « 10 » сентября 2026 г.

Меню

ОВЗ

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ «Зеленовский СОШ»
Кружихина Л.М.



Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Приём пищи, наименование блюда Завтрак	Масса порции, г	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
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.