№5

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Зудовской СОШ
Кружихина Л.И._____

**Меню**

**на «16» 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 | | | | |
| 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | Завтрак<br>1.Горошек зеленый | 30 | 3 |
| 21,1 | 30 | 5,4 | 375,8 | 2.Омлет натуральный | 250 | 30 |
| 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 3.Чай с лимоном | 200 | 4 |
| 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 4.Хлеб пшеничный | 45 | 4 |
| | | | | Обед | | |
| 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 | 1.Макароны отварные | 200 | 10 |
| 14,2 | 5,78 | 4,46 | 126,4 | 2.Голень курицы | 120 | 30,70 |
| 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 3.Напиток из шиповника | 200 | 7 |
| 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 4.Хлеб пшеничный | 60 | 5 |
| | | | | | | 90,70 |

Калькулятор_____Никонова Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Зудовская СОШ
Кружихина Л.И._____

№5

**Меню**

**на «16» октября 2026г.**

**Платно**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | Завтрак | | |
| 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | 1.Горошек зеленый | 30 | 3 |
| 21,1 | 30 | 5,4 | 375,8 | 2.Омлет натуральный | 250 | 30 |
| 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 3.Чай с лимоном | 200 | 4 |
| 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 4.Хлеб пшеничный | 45 | 4 |
| | | | | Обед | | |
| 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 | 1.Макароны отварные | 200 | 10 |
| 20,4 | 19,8 | 4,7 | 278,6 | 2.Голень курицы | 120 | 30,7 |
| 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 | 3.Напиток из шиповника | 200 | 7 |
| 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 4.Хлеб пшеничный | 60 | 5 |
| | | | | | | 90,70 |

Калькулятор_____Никонова Е.А.

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

№5

**Меню**

**на «16» октября 2025 г.**

**ОВЗ**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | Завтрак | | |
| 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | 1.Горошек зеленый | 30 | 3 |
| 21,1 | 30 | 5,4 | 375,8 | 2.Омлет натуральный | 250 | 45 |
| 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 3.Чай с лимоном | 200 | 4 |
| 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | 4.хлеб пшеничный | 45 | 4 |
| 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 | Обед1.Салат со свеклы | 60 | 5 |
| 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 | 2.Щи со св капусты со сметаной | 200 | 38 |
| 7,1 | 6,6 | 43,7 | 262,4 | 3.Макароны отварные | 200 | 12 |
| 14,2 | 5,78 | 4,46 | 126,4 | 4.Голень курицы в сметане | 120 | 46,2 |
| 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.Яблоко | 200 | 32 |
| | | | | 8.Чоко пай | 30 | 16 |

Калькулятор_____Никонова Е.А.

217,20