

Директор МКОУ "Горюнского района
«Зареченская средняя школа»
Дворянидова Т.Ю.



Меню для детей с 5 по 11 классы
На «12» октября 2026

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы	ценность, ккал				
				Завтрак			
6,33	8,9	25,49	222	Каша манная молочная жидкая		205	19
3,77	3,93	25,92	153,98	Какао с молоком(1 вариант)		200	17,1
1,72	4,2	32,9	176,3	Бутерброд с повидлом(1 вариант)		60	26
6,9	3,4	59,5	298	Булочка	да	100	30
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный		35	3,2
21,15	20,79	157,79	918,08				95,3
				Обед			
1,26	10,14	8,32	129,06	Винегрет овощной		100	11,8
2,09	6,33	10,64	107,83	Щи из свежей капусты с картошкой		250	30
13,1	19,3	13,5	280,2	тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	да	80	26,4
6,09	5,76	32,62	203,96	Соус томатный, Каша гречневая рассыпчатая	да	150	25,7
0,33	0	22,66	91,98	Компот из кураги	да	200	9,1
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный	да	60	3,2
2,92	0,47	18,12	76	Хлеб ржаной		30	19
0,2	0,4	23	92	Чоко-пай	да	30	17,9
0,4	0,4	9,8	52	яблоко		100	18
28,82	43,16	152,64	1100,83		112,3		161,1

Повар  Русалимова М.Л.