

Меню для детей с 5 по 11 классы
На «09» октября 2026

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

Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы					
				Завтрак			
7,23	6,67	39,54	246,87	Каша пшенная		205	19,2
2,79	3,19	19,71	118,69	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)		200	12,5
5,38	6,72	10,45	128,8	Бутерброд с колбасой		45	36,6
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный		35	3,2
8,7	7,5	33	257,4	Йогурт		340	
26,53	24,44	116,68	819,56				71,5
				Обед			
1,26	10,14	8,32	129,26	Салат витаминный		100	11,1
13,21	4,11	6,7	116,24	Суп картофельный с рыбой (свежей)		250	17,6
3,72	14,87	22,57	238,99	Рагу из овощей	да	205	53,7
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
2,29	0,47	18,12	76	Хлеб ржаной		30	5,3
0,4	0,3	10,3	47	Фрукт груша	да	100	27
23,64	30,25	102,65	767,27		93		127

Повар Русакимова М.Л.