

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



Меню для детей с 5 по 11 классы
На «20» октября 2026

Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы					
				Завтрак			
6,33	8,9	25,49	222	Каша манная молочная жидкая		205	18,7
1,4	1,6	17,34	89,32	Чай с молоком (1 вариант)		200	9,7
9,48	10,06	13,98	152	Бутерброд с сыром (1 вариант)		45	40,6
2,92	0,4	34,29	227,16	Булочка		100	30
20,13	20,96	91,1	690,48				99
				Обед			
1,26	10,14	8,32	129,06	Винегрет овощной		100	11,8
9,76	6,82	19,01	175,1	Суп с мясными фрикадельками		250	20,8
3,86	5,09	40,27	225,18	Рис отварной	да	80	10,7
19,09	8,2	26,54	255,89	Рыба в томатном соусе	да	200	72,1
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
4,13	8	34,12	345	Чоко-пай		30	17,9
43,15	39,08	183,02	1366,01		95,1		150,9

Повар Русалимова М.Л.