

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

Меню для детей с 5 по 11 классы
На «08» октября 2026

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы					
				Завтрак			
6,33	8,9	25,49	207,38	Пудинг творожный		200	77,3
0	0	11,28	45,12	чай с сахаром		150	2,2
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный		60	3,2
8,76	9,26	50,75	320,3				82,7
				Обед			
1	10,16	4,6	113,92	Салат из свежих помидоров		100	26
1,93	6,34	10,5	104,16	Свекольник		250	28,2
14,52	8,03	7,51	747,09	Плов из отварной птицы	да	180	64,8
1,36	0	29,02	116,19	Кисель из концентрата	да	200	7,3
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный	да	60	3,2
2,43	0,36	13,98	76	Хлеб ржаной		30	5,3
0,4	0,4	9,8	52	яблоко	да	100	19
24,07	25,65	89,39	1277,16		94,3		153,8

Повар  Русалимова М.Л.