

Меню для детей с 5 по 11 классы
На "18" сентября 2026



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

Пищевые вещества			Усредненн еёкая ценность,	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы					
				Завтрак			
7,23	6,67	39,54	246,87	Каша молочная геркулесовая		205	18,9
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
8,7	7,5	33	257,4	Йогурт		340	
24,1	24,08	102,7	751,76				68
				Обед			
0,85	5,08	3,31	61,5	Салат из солёных огурцов с луком		100	24,7
4,89	13,91	109,38	109,38	Суп-лапша домашняя		250	20,4
11,02	12,45	7,52	186,09	Котлета (из мяса птицы)	да	100	47,6
2,62	3,23	13,45	87,16	капусты тушеная	да	100	13,8
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
24,43	35,5	188,42	679,91		73,7		124,1

Повар Орлов Русалимова М.Л.