

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



Меню для детей с 5 по 11 классы
На «07» октября 2026

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы	ценность, ккал				
				Завтрак			
7,23	6,67	39,54	246,87	Суп молочный		250	23,2
2,79	3,19	19,71	118,69	Кофейный напиток с молоком(1 вариант)		200	12,5
1,72	4,2	32,9	176,3	Бутерброд с повидлом(1 вариант)		60	26
1,5	0,1	21,8	89	фрукт банан	да	100	20
13,24	14,16	113,95	630,86				81,7
				Обед			
0,72	10,08	3	103,6	Салат из свежих огурцов		100	26
1,93	5,86	12,59	115,24	Суп из овощей		250	27,5
6,62	16,04	1,57	179,72	Сосиски отварные	да	80	53,1
2,13	4,04	15,53	106,97	Картофельное пюре	да	100	6,7
0,56		27,89	113,79	Компот из сухофруктов	да	200	7
2,92	0,47	18,12	67,8	Хлеб ржаной	да	30	5,3
2,43	0,36	13,98	76	Хлеб пшеничный		60	3,2
17,31	36,85	92,68	763,12		92,1		128,8

Повар Руса Русалимова М.Л.