

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



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

| Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность, | Прием пищи, наименование блюда | Бесплатно | Масса порции, г. | Стоимость блюда |
|------------------|-------|----------|--------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-----------------|
| белки            | жиры  | углеводы |                          |                                |           |                  |                 |
|                  |       |          |                          | <b>Завтрак</b>                 |           |                  |                 |
| 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              |
|                  |       |          |                          | <b>Обед</b>                    |           |                  |                 |
| 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 Русапкина Русалимова М.Л.