

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

Меню для детей с 5 по 11 классы
На "16" октября 2026

Пищевые вещества			Удельная энергетическая ценность,	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы	ккал/100г				
				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 *Русалимова М.Л.*
Русалимова М.Л.