



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

Меню для детей с 5 по 11 классы
На "21" сентября 2026

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
Белки	жиры	углеводы					
				Завтрак			
6,53	7,03	38,78	244,92	Каша ячневая вязкая на молоке		205	18,7
3,93	25,95	6,99	153,2	Какао с молоком(1 вариант)		200	17,1
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный		60	3,2
1,7	15,1	10,26	183,6	Бутерброд с маслом(1 вариант)		40	38,3
14,59	48,44	70,01	649,52				77,3
				Обед			
3,04	11,38	10,76	157	Салат картофельный с зеленым горошком		100	14,1
1,9	6,66	10,81	111,11	Борщ с капустой и картофелем		250	25,8
6,56	6,69	4,93	106,21	Биточек из говядины	да	85	35,9
4,22	7,2	28,79	196,88	Макаронные изделия отварные\соус томатный	да	150	20,2
0,56		27,89	113,79	Компот из сухофруктов	да	200	7
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный		60	3,2
2,29	0,47	18,12	76	Хлеб ржаной	да	30	5,3
1,5	0,1	21,8	89	фрукт апельсин	да	100	27
22,5	32,86	137,08	917,79		95,4		138,5

Повар Руса Русалимова М.Л.