

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



Меню для детей с 5 по 11 классы
На «15» октября 2026

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы	ценность, ккал				
				Завтрак			
6,33	8,9	25,49	207,38	Запеканка из творога		200	77,3
0	0	11,28	45,12	чай с сахаром		150	2,2
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный		60	3,2
8,76	9,26	50,75	320,3				82,7
				Обед			
1	10,16	4,6	113,92	Салат из свежих помидоров		100	26
5,03	11,3	32,38	149,6	Рассольник «Ленинградский»		250	26,8
14,52	8,03	7,51	747,09	Плов из отварной птицы	да	180	64,8
1,36	0	29,02	116,19	Кисель из концентрата	да	200	7,3
2,43	0,36	13,98	67,8	Хлеб пшеничный	да	60	3,2
2,43	0,36	13,98	76	Хлеб ржаной		30	5,3
0,4	0,4	9,8	52	яблоко	да	100	19
27,17	30,61	111,27	1322,6		94,3		152,4

Повар Русакимова М.Л.