

Меню для детей с 5 по 11 классы
На «03» сентября 2026



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

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы	ценность, ккал				
6,33	8,9	25,49	207,38	Завтрак Запеканка из творога чай с сахаром Хлеб пшеничный		200	77,3
0	0	11,28	45,12			150	2,2
2,43	0,36	13,98	67,8			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 Русаимова М.Л.