

Меню для детей с 5 по 11 классы
На «01» октября 2026

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

Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	Бесплатно	Масса порции, г.	Стоимость блюда
белки	жиры	углеводы					
				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 *Руса* Русалимова М.Л.