

**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**Для детей с ОВЗ и инвалидов 11-18 лет**

**24 сентября 2026 г.**

| №            | Название блюда                                            | вес<br>в<br>грамма<br>х | цена<br>в рублях | способ<br>пригото<br>вления | сведения о пищевой и<br>энергетической ценности блюд |           |              |                              |
|--------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------|-----------|--------------|------------------------------|
|              |                                                           |                         |                  |                             | белки                                                | жиры      | углев<br>оды | энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
| завтрак      |                                                           |                         |                  |                             |                                                      |           |              |                              |
| 107          | Каша манная молочная<br>жидкая                            | 205                     | 17,60            | варка                       | 6,2                                                  | 8,05      | 31,0<br>9    | 222,02                       |
| 54-<br>2гн   | Чай с сахаром                                             | 200                     | 1,55             | варка                       | 0,2                                                  | 0         | 6,5          | 26,8                         |
| 54-<br>19з   | Масло порционное                                          | 10                      | 9,95             |                             | 0,1                                                  | 8,2       | 0,1          | 74,8                         |
| Пром         | Хлеб пшеничный                                            | 60                      | 5,04             | нарезка                     | 4,62                                                 | 0,48      | 29,7         | 144,6                        |
| Пром         | Хлеб ржаной                                               | 40                      | 4,30             | нарезка                     | 3,16                                                 | 0,88      | 19,4<br>3    | 89,64                        |
| Пром         | Йогурт                                                    | 150                     | 19,77            |                             | 3                                                    | 2,5       | 11,2         | 79                           |
| Пром         | Яблоко                                                    | 150                     | 33,00            |                             | 0,6                                                  | 0,6       | 14,7         | 71                           |
|              | Итого:                                                    | 815                     | 91,21            |                             | 17,8<br>8                                            | 20,71     | 112,<br>72   | 707,86                       |
| обед         |                                                           |                         |                  |                             |                                                      |           |              |                              |
| 54-9з        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью и<br>яблоками | 100                     | 12,24            |                             | 1,4                                                  | 10,2      | 6            | 120,6                        |
| 54-<br>3с    | Рассольник Ленинградский                                  | 250                     | 14,57            | варка                       | 5,92                                                 | 7,8       | 17           | 161,72                       |
| 54-<br>6м    | Биточки из говядины                                       | 75                      | 40,16            | запекан<br>ие               | 13,7                                                 | 13,6      | 12,2         | 226,3                        |
| 54-1г        | Макароны отварные                                         | 200                     | 12,92            | варка                       | 7,1                                                  | 7,4       | 53,7         | 269,3                        |
| 54-<br>3соус | Соус красный основной                                     | 30                      | 2,44             | варка                       | 0,9                                                  | 0,81      | 2,67         | 21,93                        |
| Про<br>м     | Сок фруктовый<br>осветленный                              | 200                     | 15,00            |                             | 1                                                    | 0,2       | 20,2         | 86,6                         |
| Пром         | Хлеб пшеничный                                            | 60                      | 5,04             | нарезка                     | 4,62                                                 | 0,48      | 29,7         | 144,6                        |
| Пром         | Хлеб ржаной                                               | 40                      | 4,30             | нарезка                     | 3,16                                                 | 0,88      | 19,4<br>3    | 89,64                        |
|              | Итого:                                                    | 955                     | 106,67           |                             | 37,8                                                 | 41,37     | 160,<br>9    | 1120,69                      |
|              | Итого за день:                                            | 1770                    | 197,88           |                             | 55,<br>68                                            | 62,0<br>8 | 273,<br>62   | 1828,5<br>5                  |

Повар Насыбулина Г.А.

Директор школы Бессарабова Р.Д.

