МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет
14 октября 2026 г.

№	Название блюда	вес в граммах	цена в рублях	способ приготовления	сведения о пищевой и энергетической ценности блюд			
					белки	жиры	углеводы	энерг. ценность (ккал)
Завтрак								
85	Омлет натуральный	150	55-73	запекание	14,11	24,63	2,72	289,09
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	10-92	варка	3,18	3,47	13,47	98,65
21	Сыр порционный	15	13-65	нарезка	3,48	4,43	0	54,45
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	Сок фруктовый осветленный	150	19-50		0,75	0	15,15	64
Обед								
27\1	Рыба соленая порционная	25	14-74		4,35	4,28	0	56
51\1	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	180	20-88.	варка	3,85	3,93	13,14	101,58
275	Сердце в соусе (говяжье)	70	31-50	тушение	9,38	6,26	2,87	163,8
54-11г	Картофельное пюре	150	16-82	варка	3,1	6,0	19,7	145,8
3	Компот из яблок и лимона	200	10-57	варка	0,26	0,1	18,53	80,04
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
Пром	Хлеб ржаной	37,5	4-03	нарезка	2,25	0,41	15,75	78,75
полдник								
Пром	Вафли	50	19-50		1,4	1,65	38,65	177
9\2	Чай с сахаром	200	1-01		0,07	0,02	7,78	31,5

Итого 223-89

Завхоз _____ Хмельницкая Л.Н.

Директор школы _____ Бессарабова Р. Д.