

**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**Для детей обучающихся 1-4 класс**

**28 сентября 2026 г.**

| №        | Название блюда                           | вес<br>в<br>граммах | цена<br>в рублях | способ<br>приготовления | сведения о пищевой и энергетической ценности блюд |       |          |                        |
|----------|------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-------|----------|------------------------|
|          |                                          |                     |                  |                         | белки                                             | жиры  | углеводы | энерг. ценность (ккал) |
| завтрак  |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
|          |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
|          |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
|          |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
|          |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
|          |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
|          |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
| обед     |                                          |                     |                  |                         |                                                   |       |          |                        |
| 28       | Салат из свеклы с чесноком               | 100                 | 7,88             |                         | 1,4                                               | 10,07 | 9,22     | 133,27                 |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200                 | 10,56            | варка                   | 4,69                                              | 6,09  | 10,09    | 114,21                 |
| 54-4м    | Котлеты из говядины                      | 90                  | 44,39            | запекание               | 18,26                                             | 18,13 | 16,26    | 301,73                 |
| 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая               | 150                 | 12,33            | варка                   | 8,25                                              | 6,97  | 49,91    | 238,87                 |
| 54-3соус | Соус красный основной                    | 30                  | 2,44             | варка                   | 0,9                                               | 0,81  | 2,67     | 21,93                  |
| Пром     | Сок фруктовый осветленный                | 200                 | 15,00            |                         | 1                                                 | 0,2   | 20,2     | 86,6                   |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50                  | 4,00             | нарезка                 | 3,46                                              | 0,36  | 22,27    | 108,45                 |
| Пром     | Хлеб ржаной                              | 30                  | 3,07             | нарезка                 | 2,11                                              | 0,52  | 11,66    | 59,76                  |
| Пром     | Апельсин                                 | 100                 | 20,20            |                         | 0,9                                               | 0,2   | 8,1      | 43                     |
|          | Всего за день                            | 950                 | 119,87           |                         | 40,97                                             | 43,35 | 150,38   | 1107,82                |

Повар Ниф Насыбулина Г.А.

Директор школы Бессарабова Р.Д. Бессарабова Р.Д.

