

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

9 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								
34	Каша жидкая ячневая с маслом	200	18-07	варка	5,68	8,14	24,36	194,34
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	10-92	варка	3,18	3,47	13,47	98,65
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	Фрукт	150	22-00		0,6	0,6	14,7	71
Обед								
24	Салат из консервированных огурцов	50	14-54		0,57	7,04	1,74	72,66
52\1	Борщ с мясом	180	30-78		5,8	6,8	10,4	126,85
74	Котлета рыбная	80	54-66	запекание	1,04	5,82	0,9	60,45
75	Картофель тушеный в сметанном соусе	150	17-97	тушение	4	4,47	27,94	170,29
10	Компот из сухофруктов	200	3-08	варка	0,5	0	19,8	81
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								
79	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	14-14	выпекание	5,02	3,02	41,25	210,74
11\3	Компот из смородины	200	19-30	варка	0,3	0,1	8,4	35,4

Итого 214-53

Завхоз _____ *Л.Н. Хмельницкая*

Хмельницкая Л.Н.

Директор школы _____ *Бессарабова Р.Д.*

Бессарабова Р. Д.

