

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ

3-7 лет

26 октября 2026 г.

№	Название блюда	вес в грамма х	цена в рублях	способ пригото вления	сведения о пищевой и энергетической ценности блюд			
					белки	жиры	углево ды	энерг. ценность (ккал)
Завтрак								
35	Каша жидкая молочная гречневая	180	16-09	варка	5,56	6,8	21	168,28
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	11-13	варка	3,18	3,47	13,47	98,65
98	Яйцо отварное	40	13-00		5,10	4,6	0,3	63
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								
54- 14з	Салат из свеклы отварной	60	2-52		1	3,2	10	73,4
49\3	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	180	17-13	варка	2,57	2,71	8,88	70,46
54- 32м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	43-09	тушение	12,6	6,2	7,8	137,2
54- 11г	Картофельное пюре	130	8-63	варка	2,77	4,5	17,16	120,81
10	Компот из сухофруктов	200	3-60	варка	0,03	0	15,8	63,44
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	Бифидокефир	150	16-93		2,8	3,2	4,1	56
Пром	Фрукт	100	30-00		0,6	0,6	14,7	71

Итого 190-69

Завхоз Хм Хмельницкая Л.Н.

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

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

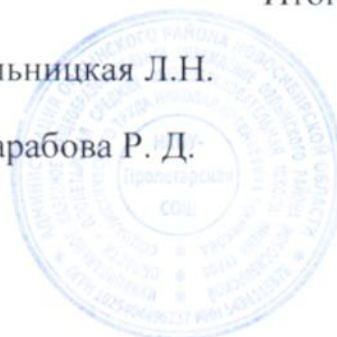
27 октября 2026 г.

№	Название блюда	вес в граммах	цена в рублях	способ приготовления	сведения о пищевой и энергетической ценности блюд			
					белки	жиры	углеводы	энерг. ценность (ккал)
Завтрак								
40\2	Каша овсяная жидкая Геркулес	200	19-95	варка	5,94	7,75	21,37	179,75
7\2	Кофейный напиток с молоком	180	11-87	варка	2,9	3,2	14,08	97,54
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	Фрукт	100	21-00		0,4	0,4	9,8	47
Обед								
54-13з	Винегрет с растительным маслом	60	9-34		0,6	5,3	4,1	67,1
45\1	Свекольник	180	21-30	варка	4,46	5,72	11,14	114,32
54-11м	Плов из отварной говядины	230	67-49	варка	17,63	16,86	44,46	400,5
11\3	Компот из смородины	200	23-33	варка	0,3	0,12	22,14	93
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								
53	Блинчики	100	19-65	выпекание	5,1	5,1	21,4	152
Пром	Молоко кипяченое	200	19-20	кипячение	5,8	6,4	9,4	120

Итого 222-20

Завхоз _____ Хмельницкая Л.Н.

Директор школы _____ Бессарабова Р. Д.



МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ

3-7 лет

28 октября 2026 г.

№	Название блюда	вес в грамма х	цена в рублях	способ пригото вления	сведения о пищевой и энергетической ценности блюд			
					белки	жиры	углево ды	энерг. ценность (ккал)
Завтрак								
85	Омлет натуральный	150	55-73	запека ние	14,1 1	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	18-47	варка	3,85	3,93	13,1 4	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

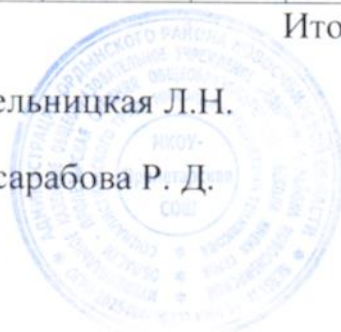
Итого 221-48

Завхоз Хм

Хмельницкая Л.Н.

Директор школы Бессарабова Р.Д.

Бессарабова Р. Д.



МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

29 октября 2026 г.

№	Название блюда	вес в грамма х	цена в рублях	способ пригото вления	сведения о пищевой и энергетической ценности блюд			
					белки	жиры	углево ды	энерг. ценность (ккал)
Завтрак								
36\1	Каша жидкая молочная манная	200	18-65	варка	5,72	7,82	26,71	201,25
8\2	Какао с молоком	180	16-34	варка	3,65	3,81	14,37	107,53
Пром	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	Йогурт	150	19-76		3	2,5	11,2	79
Обед								
54-8з	Салат из капусты с морковью	60	4-95		1	6,1	5,8	81,5
52\1	Борщ с мясом	180	31-31	варка	5,8	6,8	10,4	126,85
59	Котлета мясная	80	48-90	запекани е	2,36	0,56	13,6 2	69,23
54- 21г	Горошница	150	8-57	варка	14,5	1,3	33,8	204,8
5	Кисель из кураги	200	11-71	варка	0,68	0,04	25,64	106,21
Пром	Хлеб пшеничный	15	1-26	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								
80	Булочка домашняя	70	5-31	выпекан ие	3,99	7,47	33,31	216,55
11\3	Компот из смородины	200	19-30	варка	0,3	0,12	22,15	93

Итого 206-26

Завхоз _____ *Л.Н.* Хмельницкая Л.Н.

Директор школы _____ *Бессарабова Р.Д.* Бессарабова Р. Д.

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ

3-7 лет

30 октября 2026 г.

№	Название блюда	вес в грамма х	цена в рублях	способ пригото вления	сведения о пищевой и энергетической ценности блюд			
					белки	жиры	углево ды	энерг. ценность (ккал)
Завтрак								
37	Каша жидкая кукурузная с маслом	200	17-30	варка	4,98	5,1	16,5	131,8
7\2	Кофейный напиток с молоком	180	12-66	варка	2,9	3,2	11,47	88,15
98	Яйцо вареное	40	13-00		5,10	4,6	0,3	63
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								
53\1	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	180	12-21	варка	1,47	2,27	11,6	71,93
54- 3р	Котлета рыбная	80	57-15	запекани е	1,04	5,82	0,9	60,45
54-8г	Капуста тушеная	150	12-74	тушение	3,7	4,4	14,6	113,5
14	Напиток из шиповника	200	7-23	варка	0,6	0,2	15,2	65,3
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	Творожок ванильный	150	47-70		16	0,5	10	108
4\1	Напиток лимонный	140	3-58	варка	0,09	0	22,6	86,8

Итого 212-14

Завхоз _____ *Хмельницкая Л.Н.*

Хмельницкая Л.Н.

Директор школы _____ *Бессарабова Р.Д.*

Бессарабова Р. Д.

