

**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**3-7 лет**

**6 июля 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 | углево<br>ды | энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
| Завтрак        |                                              |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 39\1           | Каша жидкая пшенная с<br>маслом              | 200                     | 19-76            | варка                       | 6,58                                                 | 9,21 | 28,61        | 224,7                        |
| 8\2            | Какао с молоком                              | 180                     | 14-75            | варка                       | 3,65                                                 | 3,81 | 14,37        | 107,53                       |
| 20             | Масло порционное                             | 10                      | 9-95             |                             | 0,08                                                 | 7,25 | 0,13         | 66,1                         |
| Пром           | Хлеб пшеничный                               | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56 | 24,99        | 72,9                         |
| второй завтрак |                                              |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| Пром           | Фрукт                                        | 100                     | 28-60            |                             | 0,9                                                  | 0,2  | 8,1          | 43                           |
| Обед           |                                              |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 54-2з          | Огурец в нарезке                             | 60                      | 13-60            |                             | 0,5                                                  | 0,1  | 1,5          | 8,5                          |
| 54\1           | Суп гороховый                                | 180                     | 17-53            | варка                       | 7,15                                                 | 5,35 | 15,8         | 140,27                       |
| 275            | Бестроганов из сердца<br>отварного говяжьего | 80                      | 21-18            | тушение                     | 6,76                                                 | 5,28 | 4,67         | 121,75                       |
| 94             | Рагу овощное                                 | 150                     | 9-05             | тушение                     | 2,37                                                 | 8,48 | 11,46        | 132,45                       |
| 10             | Компот из сухофруктов                        | 200                     | 2-95             | варка                       | 0,03                                                 | 0    | 15,8         | 63,44                        |
| Пром           | Хлеб пшеничный                               | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56 | 24,99        | 72,9                         |
| Пром           | Хлеб ржаной                                  | 37,5                    | 3-84             | нарезка                     | 2,25                                                 | 0,41 | 15,75        | 78,75                        |
| полдник        |                                              |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 79             | Пирожки печеные из<br>дрожжевого теста       | 70                      | 14-04            | выпекан<br>ие               | 5,43                                                 | 3,04 | 48,26        | 239,93                       |
| 9              | Чай с сахаром                                | 200                     | 1-09             | варка                       | 0,07                                                 | 0,02 | 7,78         | 31,5                         |

**Итого 161-14**

Завхоз \_\_\_\_\_ Хмельницкая Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_ Бессарабова Р. Д.



**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**3-7 лет**

**7 июля 2026г.**

| №              | 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 | углево<br>ды | энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
| Завтрак        |                                          |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 54-19г         | Суп молочный с макаронными изделиями     | 180                     | 23-25            | варка                       | 4,95                                                 | 4,08 | 16,07        | 120,79                       |
| 13\2           | Чай с молоком                            | 180                     | 11-00            | варка                       | 3,18                                                 | 3,47 | 13,47        | 98,65                        |
| 18             | Хлеб пшеничный                           | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 2,64                                                 | 0,66 | 15,09        | 77,1                         |
| второй завтрак |                                          |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 6\2            | Сок                                      | 150                     | 17-25            |                             | 0,75                                                 | 0    | 15,15        | 64                           |
| Обед           |                                          |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 44             | Щи со свежей капустой на курином бульоне | 200                     | 12-21            |                             | 1,53                                                 | 6,54 | 6,98         | 93,73                        |
| 64             | Ленивые голубцы                          | 130                     | 41-82            | варка                       | 10,48                                                | 9,54 | 7,27         | 161,67                       |
| 71\1           | Картофельное пюре                        | 100                     | 7-95             | тушение                     | 2,28                                                 | 2,88 | 15,99        | 99,23                        |
| 87             | Соус томатный                            | 30                      | 2-06             |                             | 0,36                                                 | 0,89 | 1,78         | 16,79                        |
| 18             | Компот из яблок и лимона                 | 200                     | 11-54            | варка                       | 0,26                                                 | 0,1  | 18,53        | 80,04                        |
| 18             | Хлеб пшеничный                           | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 2,28                                                 | 0,24 | 14,76        | 70,5                         |
| 17\1           | Хлеб ржаной                              | 37,5                    | 3-84             | нарезка                     | 2,48                                                 | 0,45 | 12,53        | 62,25                        |
| ПОЛДНИК        |                                          |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 97             | Творожок                                 | 150                     | 47-70            |                             | 16                                                   | 0,5  | 10           | 108                          |
| 9\4            | Чай с сахаром                            | 150                     | 1-00             |                             | 0,05                                                 | 0,01 | 5,83         | 23,63                        |

**Итого 184-42**

Завхоз Хм- Хмельницкая Л.Н.

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



**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**3-7 лет**

**8 июля 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  | углево<br>ды | энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
| Завтрак        |                                                             |                         |                  |                             |                                                      |       |              |                              |
| 85             | Омлет натуральный                                           | 150                     | 55-73            | запекан<br>ие               | 14,1<br>1                                            | 24,63 | 2,72         | 289,09                       |
| 7\2            | Кофейный напиток с<br>молоком                               | 200                     | 11-78            | варка                       | 2,9                                                  | 3,2   | 14,08        | 97,54                        |
| 21             | Сыр порционный                                              | 15                      | 13-46            | нарезка                     | 3,48                                                 | 4,43  | 0            | 54,45                        |
| Пром           | Хлеб пшеничный                                              | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56  | 24,99        | 72,9                         |
| второй завтрак |                                                             |                         |                  |                             |                                                      |       |              |                              |
| Пром           | Йогурт                                                      | 150                     | 19-77            |                             | 3                                                    | 2,5   | 11,2         | 79                           |
| Обед           |                                                             |                         |                  |                             |                                                      |       |              |                              |
| 54-63          | Салат из белокочанной<br>капусты с помидорами и<br>огурцами | 60                      | 12-00            |                             | 1,3                                                  | 6,6   | 2,2          | 73,4                         |
| 46             | Суп с мясными<br>фрикадельками                              | 200                     | 20-82            | варка                       | 2,14                                                 | 2,53  | 14,5         | 91,03                        |
| 63\2           | Рыба тушеная с овощами                                      | 80                      | 30-23            | тушение                     | 0,48                                                 | 4,04  | 2,49         | 48,67                        |
| 73             | Макароны отварные                                           | 150                     | 10-61            | варка                       | 8,82                                                 | 17,78 | 53,89        | 387,73                       |
| 12\1           | Кисель из смородины                                         | 180                     | 16-30            | варка                       | 0,13                                                 | 0,05  | 19,65        | 80,4                         |
| Пром           | Хлеб пшеничный                                              | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56  | 24,99        | 72,9                         |
| Пром           | Хлеб ржаной                                                 | 37,5                    | 3-84             | нарезка                     | 2,25                                                 | 0,41  | 15,75        | 78,75                        |
| полдник        |                                                             |                         |                  |                             |                                                      |       |              |                              |
| 78             | Пирог открытый                                              | 70                      | 11-28            | выпекан<br>ие               | 4,42                                                 | 2,15  | 43,08        | 207,07                       |
| 15\2           | Молоко кипяченое                                            | 200                     | 19-20            | кипячен<br>ие               | 5,8                                                  | 6,4   | 9,4          | 120                          |
| Пром           | Фрукт                                                       | 100                     | 20-30            |                             | 0,6                                                  | 0,6   | 14,7         | 71                           |

Итого 250-12

Завхоз \_\_\_\_\_ Хмельницкая Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_ Бессарабова Р. Д.



**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**3-7 лет**

**9 июля 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 | углево<br>ды | энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
| Завтрак        |                                   |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 32\2           | Каша жидкая пшеничная с<br>маслом | 200                     | 19-13            | варка                       | 3,64                                                 | 4,02 | 11,49        | 97,7                         |
| 8\2            | Какао с молоком                   | 180                     | 13-92            | варка                       | 3,65                                                 | 3,81 | 14,37        | 107,53                       |
| 98             | Яйцо отварное                     | 20                      | 6-50             |                             | 5,10                                                 | 4,6  | 0,3          | 63                           |
| Пром           | Хлеб пшеничный                    | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56 | 24,99        | 72,9                         |
| второй завтрак |                                   |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| Пром           | Сок фруктовый<br>осветленный      | 150                     | 17-25            |                             | 0,75                                                 | 0    | 15,15        | 64                           |
| Обед           |                                   |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| 55\1           | Суп с рыбными<br>фрикадельками    | 180                     | 16-58            | варка                       | 1,12                                                 | 2,19 | 8,32         | 57,82                        |
| 54-<br>30м     | Курица с морковью                 | 150                     | 71-14            | тушение                     | 21,2                                                 | 8,6  | 6,6          | 189,6                        |
| 70             | Капуста тушеная                   | 100                     | 10-91            | тушение                     | 0,29                                                 | 3,36 | 2,1          | 39,2                         |
| 14             | Компот из кураги                  | 200                     | 6-14             | варка                       | 0,78                                                 | 0,04 | 18,63        | 78,65                        |
| Пром           | Хлеб пшеничный                    | 30                      | 2-40             | нарезка                     | 3,42                                                 | 1,56 | 24,99        | 72,9                         |
| Пром           | Хлеб ржаной                       | 37,5                    | 3-84             | нарезка                     | 2,25                                                 | 0,41 | 15,75        | 78,75                        |
| полдник        |                                   |                         |                  |                             |                                                      |      |              |                              |
| Пром           | Печенье                           | 41                      | 11-64            |                             | 3,75                                                 | 4,9  | 37,2         | 208,5                        |
| Пром           | Бифидокефир                       | 150                     | 16-93            |                             | 2,8                                                  | 3,2  | 4,1          | 56                           |
| Пром           | Фрукт                             | 100                     | 20-30            |                             | 0,4                                                  | 0,4  | 9,8          | 47                           |

**Итого 219-08**

Завхоз \_\_\_\_\_

Хмельницкая Л.Н.

Директор школы \_\_\_\_\_

Бессарабова Р. Д.



**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**3-7 лет**

**10 июля 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        |                                     |                     |                  |                         |                                                   |      |          |                        |
| 34             | Каша жидкая ячневая с маслом        | 200                 | 18-03            | варка                   | 5,68                                              | 8,14 | 24,36    | 194,34                 |
| 13\2           | Чай с молоком и сахаром             | 180                 | 10-86            | варка                   | 3,18                                              | 3,47 | 13,47    | 98,65                  |
| Пром           | Хлеб пшеничный                      | 30                  | 2-40             | нарезка                 | 3,42                                              | 1,56 | 24,99    | 72,9                   |
| второй завтрак |                                     |                     |                  |                         |                                                   |      |          |                        |
| Пром           | Йогурт                              | 150                 | 19-77            |                         | 3                                                 | 2,5  | 11,2     | 79                     |
| Обед           |                                     |                     |                  |                         |                                                   |      |          |                        |
| 54-3з          | Помидор в нарезке                   | 60                  | 19-38            |                         | 0,7                                               | 0,1  | 2,3      | 12,8                   |
| 52\1           | Борщ с мясом                        | 180                 | 30-27            |                         | 5,8                                               | 6,8  | 10,4     | 126,85                 |
| 74             | Котлета рыбная                      | 80                  | 49-00            | запекание               | 1,04                                              | 5,82 | 0,9      | 60,45                  |
| 75             | Картофель тушеный в сметанном соусе | 150                 | 16-05            | тушение                 | 4                                                 | 4,47 | 27,94    | 170,29                 |
| 10             | Компот из сухофруктов               | 200                 | 2-95             | варка                   | 0,5                                               | 0    | 19,8     | 81                     |
| Пром           | Хлеб пшеничный                      | 30                  | 2-40             | нарезка                 | 3,42                                              | 1,56 | 24,99    | 72,9                   |
| Пром           | Хлеб ржаной                         | 37,5                | 3-84             | нарезка                 | 2,25                                              | 0,41 | 15,75    | 78,75                  |
| полдник        |                                     |                     |                  |                         |                                                   |      |          |                        |
| 79             | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 70                  | 14-11            | выпекание               | 5,02                                              | 3,02 | 41,25    | 210,74                 |
| 11\3           | Компот из смородины                 | 200                 | 19-24            | варка                   | 0,3                                               | 0,1  | 8,4      | 35,4                   |

**Итого 208-30**

Завхоз \_\_\_\_\_ *Хмельницкая Л.Н.*

Директор школы \_\_\_\_\_ *Бессарабова Р.Д.*

