

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ

3-7 лет

12 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	10-00		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	17-25		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	17-11	варка	2,57	2,71	8,88	70,46
54- 32м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	43-01	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	3-38	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 185-12

Завхоз Хмельницкая Л.Н.

Директор школы Бессарабова Р.Д.

