

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

21 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	запекан ие	14,1 1	24,63	2,72	289,09
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	10-25	варка	3,18	3,47	13,47	98,65
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	19-77		3	2,5	11,2	79
Обед								
14\2	Салат из свеклы с яблоками	60	8-43		0,67	3,1	7,37	53,41
46	Суп из овощей фрикадельками мясными	200	21-88	варка	2,14	2,53	14,5	91,03
63\2	Рыба тушеная с овощами	80	34-02	тушение	0,48	4,04	2,49	48,67
73	Макароны отварные	150	10-69	варка	8,82	17,78	53,89	387,73
12\1	Кисель из смородины	180	16-56	варка	0,13	0,05	19,65	80,4
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								
78	Пирог открытый	70	11-29	выпекан ие	4,42	2,15	43,08	207,07
15\2	Молоко кипяченое	200	19-20	кипячен ие	5,8	6,4	9,4	120
Пром	Фрукт	100	22-00		0,6	0,6	14,7	71

Итого 252-54

Завхоз _____ *Л.Н. Хмельницкая* Хмельницкая Л.Н.

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