

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
Для детей с ОВЗ и инвалидов 11-18 лет

14 сентября 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								
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	19,26	варка	5,2	6,5	28,4	193,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	10,65	варка	1,6	1,4	8,6	53,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	5,04	нарезка	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	4,30	нарезка	3,16	0,88	19,43	89,64
Пром	Йогурт	150	19,77		3	2,5	11,2	79
Пром	Яблоко	150	33,00		0,6	0,6	14,7	71
	Итого:	800	90,02		18,18	12,36	112,03	541,8
обед								
28	Салат из свеклы с чесноком	100	8,19		1,4	10,08	9,22	133,28
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	12,57	варка	5,87	7,62	12,62	142,77
54-4м	Котлеты из говядины	100	47,68	запекание	18,26	18,13	16,26	301,73
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	16,10	варка	11	9,3	57,9	318,5
54-3соус	Соус красный основной	30	2,44	варка	0,9	0,81	2,67	21,93
Пром	Сок фруктовый осветленный	200	15,00		1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	5,04	нарезка	4,62	0,48	29,7	144,6
Пром	Хлеб ржаной	40	4,30	нарезка	3,16	0,88	19,43	89,64
	Итого:	980	111,32		46,21	47,5	168	1239,05
	Всего за день	1780	201,34		64,39	59,86	280,03	1780,85

Повар _____ Насыбулина Г.А.

Директор школы _____ Бессарабова Р.Д.

