МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет
3 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								
85	Омлет натуральный	150	55-73	запекание	14,11	24,63	2,72	289,09
8\2	Какао с молоком	180	10-86	варка	3,65	3,81	14,37	107,53
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	17-25		3	2,5	11,2	79
Обед								
55\1	Суп с рыбными фрикадельками	180	22-11	варка	1,12	2,19	8,32	57,82
275	Сердце в соусе (говяжье)	70	32-54	тушение	9,38	6,26	2,87	163,8
54-11г	Картофельное пюре	150	15-62	варка	3,1	6,0	19,7	145,8
3	Компот из яблок и лимона	200	11-63	варка	0,26	0,1	18,53	80,04
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	Вафли	50	18-50		1,4	1,65	38,65	177
9\2	Чай с сахаром	200	0-95		0,07	0,02	7,78	31,5

Итого 222-03

Завхоз _____ Хмельницкая Л.Н.

Директор школы _____ Бессарабова Р. Д.