

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

1 сентября 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								
40\2	Каша овсяная жидкая Геркулес	200	19-93	варка	5,94	7,75	21,37	179,75
7\2	Кофейный напиток с молоком	180	11-78	варка	2,9	3,2	14,08	97,54
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-40	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	Фрукт	100	20-20		0,4	0,4	9,8	47
Обед								
54- 13з	Винегрет с растительным маслом	60	8-85		0,6	5,3	4,1	67,1
45\1	Свекольник	180	20-86	варка	4,46	5,72	11,14	114,32
54- 11м	Плов из отварной говядины	230	66-88	варка	17,6 3	16,86	44,46	400,5
11\3	Компот из смородины	200	23-24	варка	0,3	0,12	22,14	93
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								
53	Блинчики	100	19-59	выпекан ие	5,1	5,1	21,4	152
15\2	Молоко кипяченое	200	19-20	кипячени е	5,8	6,4	9,4	120

Итого 219-17

Завхоз _____ *Хм* _____ Хмельницкая Л.Н.

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

