

# МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ

Для детей из многодетных, малоимущих семей и питающихся за родительскую плату

19 октября 2026 г.

| №       | Название блюда            | вес<br>в<br>граммах | цена<br>в рублях | способ<br>приготовления | сведения о пищевой и энергетической ценности блюд |       |              |                              |
|---------|---------------------------|---------------------|------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-------|--------------|------------------------------|
|         |                           |                     |                  |                         | белки                                             | жиры  | углевод<br>ы | энерг.<br>ценность<br>(ккал) |
| завтрак |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
|         |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
|         |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
|         |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
|         |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
|         |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
|         |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
| обед    |                           |                     |                  |                         |                                                   |       |              |                              |
| 2       | Салат Витаминный          | 100                 | 10,15            |                         | 1,14                                              | 10,14 | 11,54        | 141,94                       |
| 54-11м  | Плов из отварной говядины | 250                 | 66,08            | варка                   | 19,1                                              | 18,4  | 58,3         | 435,4                        |
| Пром    | Сок фруктовый осветленный | 200                 | 15,00            |                         | 1                                                 | 0,2   | 20,2         | 86,6                         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный            | 100                 | 5,04             | нарезка                 | 4,62                                              | 0,48  | 29,7         | 144,6                        |
| Пром    | Хлеб ржаной               | 50                  | 4,30             | нарезка                 | 3,16                                              | 0,88  | 19,43        | 89,64                        |
|         | Итого:                    | 700                 | 100,57           |                         | 29,02                                             | 30,1  | 139,17       | 898,18                       |

Повар Ниф Насыбулина Г.А.

Директор школы Бессарабова Р.Д. Бессарабова Р. Д.

М.П.

