

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

2 октября 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								
37	Каша жидкая кукурузная с маслом	200	17-30	варка	4,98	5,1	16,5	131,8
72	Кофейный напиток с молоком	180	12-60	варка	2,9	3,2	11,47	88,15
98	Яйцо вареное	40	7-00		5,10	4,6	0,3	63
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-40	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	фрукт	100	20-20		0,9	0,2	8,1	43
Обед								
53\1	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	180	12-29	варка	1,47	2,27	11,6	71,93
54-3р	Котлета рыбная	80	49-90	запекание	11,28	2,24	6,88	92,72
54-8г	Капуста тушеная	150	14-38	тушение	3,7	4,4	14,6	113,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	6-58	варка	0,6	0,2	15,2	65,3
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	Творожок	150	47-70		16	0,5	10	108
4\1	Напиток лимонный	140	3-58	варка	0,09	0	22,6	86,8

Итого 200-17

Завхоз _____ Хмельницкая Д.Н.

Директор школы _____ Бессарабова Р.Д.

