

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

15 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								
40\2	Каша овсяная жидкая Геркулес	200	19-95	варка	5,94	7,75	21,37	179,75
7\2	Кофейный напиток с молоком	180	11-87	варка	2,9	3,2	14,08	97,54
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	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	9-26		0,6	5,3	4,1	67,1
45\1	Свекольник	180	21-27	варка	4,46	5,72	11,14	114,32
54-11м	Плов из отварной говядины	230	67-49	варка	17,63	16,86	44,46	400,5
11\3	Компот из смородины	200	23-33	варка	0,3	0,12	22,14	93
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
Пром	Хлеб ржаной	37,5	4-03	нарезка	2,25	0,41	15,75	78,75
полдник								
53	Блинчики	100	19-59	выпекание	5,1	5,1	21,4	152
Пром	Молоко кипяченое	200	19-20	кипячение	5,8	6,4	9,4	120

Итого 221-23

Завхоз Хмельницкая Л.Н.

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

