

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

7 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								
39\1	Каша жидкая пшенная с маслом	200	19-81	варка	6,58	9,21	28,61	224,7
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	15-35	варка	3,18	3,47	13,47	98,65
20	Масло порционное	10	9-95		0,08	7,25	0,13	66,1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	Йогурт	150	19-77		3	2,5	11,2	79
Обед								
29	Салат из моркови и яблок	60	9-58		0,52	3,13	4,72	50,23
54\1	Суп картофельный с горохом	180	18-20	варка	7,57	5,66	16,7 2	148,52
275	Бестроганов из сердца отварного говяжьего	80	21-23	тушение	6,76	5,28	4,67	121,75
94	Рагу овощное	150	9-66	тушение	2,37	8,48	11,46	132,45
10	Компот из сухофруктов	200	3-08	варка	0,03	0	15,8	63,44
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								
79	Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	14-04	выпекание	5,43	3,04	48,26	239,93
9\2	Чай с сахаром	200	1-15	варка	0,07	0,02	7,78	31,5

Итого 150-89

Завхоз _____ Хмельницкая Л.Н.

Директор школы _____ Бессарабова Р.Д.

