

**МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ**  
**3-7 лет**

**29 сентября 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  | 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.

