

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

22 октября 2026 г.

№	Название блюда	вес в грамма х	цена в рублях	способ пригото вления	сведения о пищевой и энергетической ценности блюд			
					белки	жиры	углево ды	энерг. ценность (ккал)
Завтрак								
32\2	Каша жидкая пшеничная с маслом	200	19-18	варка	3,64	4,02	11,49	97,7
8\2	Какао с молоком	180	13-55	варка	3,65	3,81	14,37	107,53
98	Яйцо отварное	20	13-00		2,55	4,6	0,3	63
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-52	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	Сок фруктовый осветленный	150	19-50		0,75	0	15,15	64
Обед								
54- 34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	7-53		1,7	4,3	6,2	70,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	180	23-81	варка	4,26	5,61	12,2 4	116,44
54- 30м	Курица тушеная с морковью	150	71-98	тушение	21,2	8,6	6,6	189,6
54-8г	Капуста тушеная	150	11-24	тушение	3,7	4,4	14,6	113,5
14	Компот из кураги	200	8-15	варка	0,78	0,04	18,63	78,69
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								
Пром	Печенье	40	13-33		3,75	4,9	37,2	208,5
Пром	Бифидокефир	150	16-93		2,8	3,2	4,1	56
Пром	Фрукт	100	22-00		0,9	0,2	8,1	43

Итого 249-27

Завхоз Хм Хмельницкая Л.Н.

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