

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ

Для детей обучающихся 1-4 класс

29 сентября 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								
обед								
1	Салат Цветной	100	8,28		1,3	8,07	8,95	118,35
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	11,36	варка	4,61	6,05	5,69	96,05
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	120	54,22	тушение	16,45	8,91	7,54	176,57
54-11г	Картофельное пюре	150	17,03	варка	3,07	6,07	19,8	145,8
54-23хн	Кисель из смородины	200	21,91	варка	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	4,00	нарезка	3,46	0,36	22,27	108,45
Пром	Хлеб ржаной	30	3,07	нарезка	2,11	0,52	11,66	59,76
	Всего за день	850	119,87		31,2	30,08	88,21	755,48

Повар Травкова Т. В.

Директор школы Бессарабова Р. Д.



МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

29 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.

