

МЕНЮ столовой МКОУ – Пролетарской СОШ
3-7 лет

2 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								
32\2	Каша жидкая пшеничная с маслом	200	19-13	варка	3,64	4,02	11,49	97,7
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	9-81	варка	3,18	3,47	13,47	98,55
98	Яйцо отварное	20	3-50		5,10	4,6	0,3	63
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-40	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
второй завтрак								
Пром	Сок фруктовый осветленный	150	17-25		0,75	0	15,15	64
Обед								
55\1	Суп с рыбными фрикадельками	180	17-32	варка	1,12	2,19	8,32	57,82
54- 30м	Курица с морковью	150	71-99	тушение	21,2	8,6	6,6	189,6
70	Капуста тушеная	100	11-18	тушение	0,29	3,36	2,1	39,2
3	Компот из яблок и лимона	200	10-91	варка	0,26	0,1	18,53	80,04
Пром	Хлеб пшеничный	30	2-40	нарезка	3,42	1,56	24,99	72,9
Пром	Хлеб ржаной	37,5	3-84	нарезка	2,25	0,41	15,75	78,75
полдник								
Пром	Печенье	41	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		0,4	0,4	9,8	47

Итого 221-99

Завхоз Хмельницкая Л.Н.

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

