



МБОУ СОШ №65/23 г. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

06.10.2026

(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7	20-54
	батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогатненное		
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22	15-93
	молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная		
180	Какао с молоком	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19	13-76
	молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
267,860	Фрукты свежие (груши)	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	57-86
Итого за Завтрак 1		Калорийность-604, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-86	111-94
<u>Обед 1</u>			
59,5	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	13-20
	капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное		
250/35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-20	24-15
	картофель, минтай с/м, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо 1, соль йодированная		
150	Рагу из птицы	Калорийность-213, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-14	33-58
	картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Обед 1		Калорийность-664, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-81	111-94
Итого за день		Калорийность-1 268, Белки-45, Жиры-42, Углеводы-167	223-88

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

06.10.2026

(Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 2			
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7	20-54
	<i>батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное</i>		
210	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-240, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-30	22-20
	<i>молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-29
	<i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>		
40	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
299,1	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-29	38-83
Итого за Завтрак 2		Калорийность-720, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-101	102-00
Обед 2			
80	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	17-64
	<i>капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное</i>		
250/35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-20	24-15
	<i>картофель, минтай с/м, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо 1, соль йодированная</i>		
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18	44-78
	<i>картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
40	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
163,595	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	24-18
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
	<i>яблоки 1, сахар-песок, лимоны</i>		
Итого за Обед 2		Калорийность-888, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-116	152-00
Итого за день		Калорийность-1 608, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-217	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18	44-78
	картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
205	Плоды свежие	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	26-64
Итого за Ланч		Калорийность-765, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-101	102-00
Свободное меню			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	22-05
	капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное		
205	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-30	21-67
	молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
250/35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-20	24-15
	картофель, минтай с/м, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо 1, соль йодированная		
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18	44-78
	картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
Итого за Свободное меню		Калорийность-1 012, Белки-34, Жиры-49, Углеводы-105	132-49
Итого за день		Калорийность-1 777, Белки-57, Жиры-77, Углеводы-206	234-49

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова