



(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
	<i>батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное</i>		
200	Суп молочный с крупой	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	14-83
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, масло сливочное обогащенное, сахар-песок</i>		
180	Какао с молоком	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19	13-76
	<i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
267,160	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-256, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-56	43-01
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
Итого за Завтрак 1		Калорийность-788, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-128	111-94
<u>Обед 1</u>			
80	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14	8-83
	<i>морковь, изюм, сахар-песок, лимоны</i>		
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	12-01
	<i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>		
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	8-09
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	<i>томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
180	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-86, Углеводы-21	6-55
	<i>яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
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
141.4	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-66, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	18-35
Итого за Обед 1		Калорийность-737, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-116	111-94
Итого за день		Калорийность-1 525, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-244	223-88



(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 обогаченное</i>		
250	Суп молочный с крупой	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	18-76
	<i>молоко пастеризованное, рис круглый, масло сливочное обогаченное, сахар-песок</i>		
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-29
	<i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
218,6	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-210, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46	35-19
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Завтрак 2		Калорийность-789, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-124	102-00
Обед 2			
100	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-04
	<i>морковь, изюм, сахар-песок, лимоны</i>		
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	12-01
	<i>капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль йодированная</i>		
100	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9	52-83
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-71
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-68
	<i>томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
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
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
	<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
158,535	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	23-46
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Обед 2		Калорийность-917, Белки-36, Жиры-20, Углеводы-162	152-00
Итого за день		Калорийность-1 706, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-286	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №63/23-2 Пензы

Директор

О.Г.Маткова

29.09.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
73,5	Винегрет овощной	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	9-81
огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное			
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная			
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-72
макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль йодированная			
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	3-02
томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная			
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
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
сахар-песок, лимоны, чай черный			
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Ланч		Калорийность-647, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-100	102-00
Свободное меню			
100	Винегрет овощной	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное			
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	12-01
капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль йодированная			
100	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9	52-83
мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная			
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-35	9-71
макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль йодированная			
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
сахар-песок, лимоны, чай черный			
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
Итого за Свободное меню		Калорийность-655, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-88	114-06
Итого за день		Калорийность-1 302, Белки-58, Жиры-49, Углеводы-188	216-06

Зав.производством

И.Ю.Кулясова