



(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>		
150	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22	15-93
	<i>молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</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
238	Плоды свежие (груши)	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	57-86
Итого за Завтрак 1		Калорийность-590, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-83	111-94
<u>Обед 1</u>			
55	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	12-19
	<i>капуста квашеная, 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, соль йодированная</i>		
153	Рагу из птицы	Калорийность-217, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-14	34-59
	<i>картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</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
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Обед 1		Калорийность-663, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-81	111-94
Итого за день		Калорийность-1 253, Белки-45, Жиры-43, Углеводы-164	223-88

Бухгалтер-калькулятор *Мажина* С.В.Мажина

Зав.производством *Кулясова* И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №63/23 г. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

08.09.2026

(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 <i>батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогатненное</i>	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7	20-54
210	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая <i>молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>	Калорийность-240, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-30	22-20
200	Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-29
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
299,1	Фрукты 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			
100	Салат из квашеной капусты с луком <i>капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	22-05
250/35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками <i>картофель, минтай с/м, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо, соль йодированная</i>	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-20	24-15
200	Рагу из птицы <i>картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18	44-78
200	Сок фруктовый	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
220	Фрукты свежие (яблоко)	Калорийность-103, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	32-80
Итого за Обед 2		Калорийность-833, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-98	152-00
Итого за день		Калорийность-1 553, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-199	254-00

Бухгалтер-калькулятор

С.В.Мажина

Зав.производством

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
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</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	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	10-78
	<i>яблоки 1, сахар-песок, лимоны</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
222,55	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	28-89
Итого за Ланч		Калорийность-774, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-103	102-00
Свободное меню			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	22-05
	<i>капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное</i>		
205	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-234, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-30	21-67
	<i>молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</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, 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>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
	<i>яблоки 1, сахар-песок, лимоны</i>		
Итого за Свободное меню		Калорийность-1 066, Белки-36, Жиры-49, Углеводы-115	136-34
Итого за день		Калорийность-1 840, Белки-59, Жиры-77, Углеводы-218	238-34

Бухгалтер-калькулятор С.В.МажинаЗав.производством И.Ю.Кулясова