

(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
40	Бутерброд с джемом или повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	11-33
	<i>повидло, батон, масло сливочное обогащенное</i>		
150	Пудинг из творога паровой	Калорийность-362, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	58-48
	<i>творог 9 % жирн., сахар-песок, изюм, яйцо 1, крупа манная, масло сливочное обогащенное, ванилин</i>		
10	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6	5-85
180	Компот из кураги	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-03
	<i>курага, сахар-песок</i>		
225,30	Фрукты свежие (яблоко)	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	29-25
Итого за Завтрак 1		Калорийность-741, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-112	111-94
Обед 1			
70	Винегрет овощной	Калорийность-91, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	9-82
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-19
	<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>		
10	Мясо отварное	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-2	18-80
	<i>говядина охлажденная, соль йодированная, морковь, лук репчатый</i>		
80	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-90, Белки-11, Жиры-2, Углеводы-8	41-59
	<i>минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
150	Картофельное пюре	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23	10-19
	<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
	<i>сахар-песок, чай черный</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
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Обед 1		Калорийность-733, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-103	111-94
Итого за день		Калорийность-1 474, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-215	223-88

Бухгалтер-калькулятор *С.В.Мажина*

Зав.производством *И.Ю.Кулясова*



16.09.2026

(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			
40	Бутерброд с джемом или повидлом	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	11-33
	повидло, батон, масло сливочное обогащенное		
189,5	Пудинг из творога паровой	Калорийность-459, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-42	74-09
	творог 9 % жирн., сахар-песок, изюм, яйцо 1, крупа манная, масло сливочное обогащенное, ванилин		
16	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-41, Белки-1, Углеводы-9	8-77
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	курага, сахар-песок		
Итого за Завтрак 2		Калорийность-761, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-105	102-00
Обед 2			
122	Винегрет овощной	Калорийность-159, Белки-2, Жиры-13, Углеводы-8	16-09
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-19
	картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная		
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
	говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый		
100	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	51-82
	минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	12-23
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	10-36
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
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Обед 2		Калорийность-908, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-116	152-00
Итого за день		Калорийность-1 669, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-221	254-00

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

МБОУ СОШ №65/23 г. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

16.09.2026

Ланч

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Ланч</u>			
100	Салат витаминный	Калорийность-138, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-11	9-50
	капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
100	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	51-82
	минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогаченное, соль йодированная		
150	Картофельное пюре	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23	10-19
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогаченное, соль йодированная		
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
	сахар-песок, лимоны, чай черный		
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
131	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	19-23
Итого за Ланч		Калорийность-579, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-92	102-00
Итого за день		Калорийность-579, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-92	102-00

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

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Свободное меню</u>			
100	Винегрет овощной	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>			
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-19
<i>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>			
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
<i>говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый</i>			
90	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9	46-79
<i>минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>			
150	Картофельное пюре	Калорийность-160, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-23	10-19
<i>картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогаченное, соль йодированная</i>			
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>			
30	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
Итого за Свободное меню		Калорийность-609, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-80	120-11
Итого за день		Калорийность-609, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-80	120-11

Бухгалтер-калькулятор *Мажина* С.В.Мажина

Зав.производством *Кулясова* И.Ю.Кулясова