



МБОУ СОИИ №65/23 г. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

02.10.2026

(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>			
60	Салат из моркови	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	4-08
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
160	Омлет с сыром	Калорийность-395, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-3	65-30
	<i>яйцо 1, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-03
	<i>курага, сахар-песок</i>		
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
171,435	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36	27-36
Итого за Завтрак 1		Калорийность-876, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-97	111-94
<u>Обед 1</u>			
80,5	Салат из свеклы отварной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	4-97
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	7-92
	<i>горох, хлеб ржаной, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
140	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11	91-35
	<i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогатненное, томатная паста, соль йодированная</i>		
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
Итого за Обед 1		Калорийность-627, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-73	111-94
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-59, Жиры-66, Углеводы-170	223-88

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

(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			
97	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
192	Омлет с сыром	Калорийность-474, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-4	78-08
	<i>яйцо 1, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-83
	<i>курага, сахар-песок</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-68
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
Итого за Завтрак 2		Калорийность-876, Белки-32, Жиры-50, Углеводы-72	102-00
Обед 2			
94	Салат из свеклы отварной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	5-86
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	11-87
	<i>горох, хлеб ржаной, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
160	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-276, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-12	87-60
	<i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	<i>сахар-песок, чай черный</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
230	Фрукты свежие (яблоко)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	34-37
Итого за Обед 2		Калорийность-855, Белки-35, Жиры-30, Углеводы-111	152-00
Итого за день		Калорийность-1 731, Белки-67, Жиры-80, Углеводы-183	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №63 23 г. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

02.10.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
65,5	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6	4-88
капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная			
145	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11	86-17
картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, соль йодированная			
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	5-81
курага, сахар-песок			
40	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
Итого за Ланч		Калорийность-549, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-65	102-00
Итого за день		Калорийность-549, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-65	102-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Свободное меню			
100	Салат из моркови 100(2026)	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
180	Жаркое по-домашнему (говядина) 180 (2026)	Калорийность-310, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-14	117-46
	<i>картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, соль йодированная</i>		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками(2026)	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	11-87
	<i>горох, хлеб ржаной, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
100	Салат из свеклы отварной 100(2026)	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</i>		
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага) 200 (2026)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-83
	<i>курага, сахар-песок</i>		
200	Чай с сахаром 200 (2026)	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	<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-653, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-86	155-55
Итого за день		Калорийность-653, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-86	155-55

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова