



(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>			
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	13-19
150	Каша "Дружба"	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	11-01
<i>молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>			
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	10-30
<i>молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток</i>			
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
239,503	Плоды свежие (груши)	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	52-38
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-448, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-84	111-94
<u>Обед 1</u>			
64,4	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	14-16
<i>капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное</i>			
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>			
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-308, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-32	54-44
<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>			
180	Сок фруктовый 3 л	Калорийность-32, Белки-2, Углеводы-5	9-33
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
Итого за Обед 1		Калорийность-712, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-73	111-94
Итого за день		Калорийность-1 160, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-157	223-88

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №63/23 г. Пенза
Директор Э.Г.Маткова

01.10.2026

(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			
24	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-83, Белки-6, Жиры-6	21-11
250	Каша "Дружба"	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31	17-90
молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная			
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток			
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-46
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
244,550	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-105, Белки-2, Углеводы-20	38-94
Итого за Завтрак 2		Калорийность-560, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-102	102-00
Обед 2			
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	13-23
капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное			
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	56-42
мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная			
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
курага, сахар-песок			
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
188,450	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-15	42-97
Итого за Обед 2		Калорийность-893, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-115	152-00
Итого за день		Калорийность-1 453, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-217	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №65/23 г. Пенза
Директор *А.П.Маткова*

01.10.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
45	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-10	4-97
	<i>морковь, изюм, сахар-песок, лимоны</i>		
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	56-42
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>		
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	<i>курага, сахар-песок</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
101	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-47, Углеводы-10	14-96
Итого за Ланч		Калорийность-718, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-120	102-00
Итого за день		Калорийность-718, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-120	102-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Свободное меню			
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	22-05
<i>капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное</i>			
250	Каша "Дружба"	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31	17-90
<i>молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>			
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>			
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	56-42
<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная</i>			
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
<i>курага, сахар-песок</i>			
40	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
Итого за Свободное меню		Калорийность-972, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-132	135-75
Итого за день		Калорийность-972, Белки-37, Жиры-51, Углеводы-132	135-75

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова