



МБОУ СОШ №65/23 г. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

07.09.2026

(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>			
48	Яйца вареные	Калорийность-76, Белки-6, Жиры-6	9-05
	яйцо		
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23	11-29
	молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное		
180	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-84, Углеводы-20	14-72
	апельсины, яблоки 1, сахар-песок		
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
218	Плоды свежие	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	53-10
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-548, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-88	111-94
<u>Обед 1</u>			
62	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	6-50
	картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-92
	картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогатненное		
76	Котлеты из говядины	Калорийность-217, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-6	81-16
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	9-38
	крупа гречневая 1, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
	сахар-песок, 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
Итого за Обед 1		Калорийность-743, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-91	111-94
Итого за день		Калорийность-1 291, Белки-46, Жиры-42, Углеводы-179	223-88

Бухгалтер-калькулятор Маткова С.В.МажинаЗав.производством Кулясова 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)
<u>Завтрак 2</u>			
48	Яйца вареные	Калорийность-76, Белки-6, Жиры-6	9-05
	яйцо		
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23	11-29
	молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное		
200	Компот из апельсинов с яблоками	Калорийность-93, Белки-1, Углеводы-22	16-37
	апельсины, яблоки 1, сахар-песок		
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-46
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
249,90	Плоды свежие (груши)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	53-98
Итого за Завтрак 2		Калорийность-608, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-102	102-00
<u>Обед 2</u>			
100	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	9-88
	картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-92
	картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогатненное		
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-7	95-46
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	11-27
	крупа гречневая 1, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
130	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	19-04
Итого за Обед 2		Калорийность-954, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-121	152-00
Итого за день		Калорийность-1 562, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-223	254-00

Бухгалтер-калькулятор С.В.Мажина

Зав.производством И.Ю.Кулясова

Директор

Э.Г.Маткова

(Свободное меню)

Наименование блюда		эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
80	Салат из свеклы отварной	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	4-56
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
72	Котлеты из говядины	Калорийность-206, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-6	75-94
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	9-38
	крупа гречневая 1, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
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
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
Итого за Ланч		Калорийность-705, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-85	102-00
Свободное меню			
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
100	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной 100	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	9-88
	картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	5-92
	картофель, морковь, лук репчатый, мука, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогатненное		
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-7	95-46
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	9-38
	крупа гречневая 1, масло сливочное обогатненное, соль йодированная		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
150	Каша манная молочная жидкая	Калорийность-162, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23	11-29
	молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
Итого за Свободное меню		Калорийность-1 023, Белки-37, Жиры-43, Углеводы-118	143-51
Итого за день		Калорийность-1 728, Белки-64, Жиры-69, Углеводы-203	245-51

Бухгалтер-калькулятор

Матф

С.В.Мажина