

(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			
60	Салат из моркови	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	4-08
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-20	31-35
	<i>яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-87, Углеводы-21	7-62
	<i>шиповник, сахар-песок</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
238	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-102, Белки-2, Углеводы-19	54-22
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Завтрак 1		Калорийность-694, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-81	111-94
Обед 1			
53	Винегрет овощной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-02
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	<i>свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	8-13
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	<i>томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
180	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-86, Углеводы-21	6-55
	<i>яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная</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
Итого за Обед 1		Калорийность-786, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-115	111-94
Итого за день		Калорийность-1 480, Белки-52, Жиры-50, Углеводы-196	223-88

08.10.2026

(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			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
200	Омлет натуральный	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	41-71
	яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
	шиповник, сахар-песок		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
90.8	Плоды свежие (груши)	Калорийность-43, Углеводы-9	19-62
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
Итого за Завтрак 2		Калорийность-824, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-85	102-00
Обед 2			
60	Винегрет овощной	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-95
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
100	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9	52-83
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная		
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-70
	макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
200	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	7-27
	яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная		
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
124.4	Плоды свежие (груши)	Калорийность-58, Углеводы-13	26-87
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Обед 2		Калорийность-899, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-133	152-00
Итого за день		Калорийность-1 723, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-218	254-00

Зав.производством



И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №65/23 г. Пенза

Директор

Э.Г.Маткова

08.10.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-45
капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная			
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная			
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-66
макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, 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
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
121,50	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-57, Углеводы-12	15-81
Итого за Ланч		Калорийность-845, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-130	102-00
Итого за день		Калорийность-845, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-130	102-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Свободное меню

100	Винегрет овощной	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-48
	<i>капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
200	Омлет натуральный	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	41-71
	<i>яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	<i>свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-71
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	<i>курага, сахар-песок</i>		
Итого за Свободное меню		Калорийность-1 170, Белки-44, Жиры-63, Углеводы-106	143-65
Итого за день		Калорийность-1 170, Белки-44, Жиры-63, Углеводы-106	143-65

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова