



(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
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 обогащенное		
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 (груши)	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	53-10
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-548, Белки-17, Жиры-14, Углеводы-88	111-94
Обед 1			
38	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	Калорийность-36, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	4-00
	картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-01
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогащенное		
80	Котлеты из говядины	Калорийность-229, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-7	84-85
	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 обогащенное, соль йодированная		
180	Чай с сахаром	Калорийность-44, Углеводы-12	1-40
	сахар-песок, чай черный		
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-713, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-86	111-94
Итого за день		Калорийность-1 261, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-174	223-88

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова

(Меню осенне-зимнее 12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. 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	Фрукты 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	6-01
	картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогатненное		
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-7	95-45
	говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная		
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	11-26
	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
132	Фрукты свежие (яблоко)	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	18-97
Итого за Обед 2		Калорийность-955, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-121	152-00
Итого за день		Калорийность-1 563, Белки-53, Жиры-48, Углеводы-223	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №65/23 г. Пензы
Директор Э.Г. Маткова

05.10.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
56	Салат из свеклы отварной	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	3-44
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
70	Котлеты из говядины	Калорийность-200, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-6	74-24
	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	2-64
	томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная		
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
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
Итого за Ланч		Калорийность-723, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-92	102-00
Итого за день		Калорийность-723, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-92	102-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №65/23 г. Пенза
Директор З.Ф.Маткова

05.10.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Свободное меню			
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	6-01
картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогащенное			
90	Котлеты из говядины	Калорийность-257, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-7	95-45
говядина охлажденная, молоко пастеризованное, батон, сухари панировочные, соль йодированная			
180	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	11-26
крупа гречневая 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная			
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
сахар-песок, чай черный			
30	Хлеб столовый(ржано- пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
Итого за Свободное меню		Калорийность-823, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-94	128-01
Итого за день		Калорийность-823, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-94	128-01

Зав.производством

И.Ю.Кулясова