

12.10.2026

(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			
30	Бутерброд с маслом	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8	14-21
	масло сливочное обогащенное, батон		
150	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	11-27
	молоко пастеризованное, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	10-30
	молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
253.5	Плоды свежие (груши)	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	54-83
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-640, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-91	111-94
Обед 1			
60.9	Салат из свеклы отварной	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	3-75
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
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		
70	Гуляш из говядины	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	80-43
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	12-77
	рис пропаренный, масло сливочное обогащенное, 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-645, Белки-22, Жиры-26, Углеводы-82	111-94
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-37, Жиры-49, Углеводы-173	223-88

Зав.производством

И.Ю.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)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак 2

30	Бутерброд с маслом	Калорийность-147, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-8	14-21
	масло сливочное обогащенное, батон		
205	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-291, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-37	15-03
	молоко пастеризованное, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
	молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
185.1	Плоды свежие (груши)	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	39-98
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Завтрак 2		Калорийность-694, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-96	102-00

Обед 2

77.1	Салат из свеклы отварной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6	4-76
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
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		
100	Гуляш из говядины	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-3	114-90
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	15-32
	рис пропаренный, 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
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
Итого за Обед 2		Калорийность-807, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-97	152-00
Итого за день		Калорийность-1 501, Белки-44, Жиры-60, Углеводы-193	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



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

12.10.2026

(Свободное меню)

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

Ланч

45.4	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-32, Жиры-2, Углеводы-2	3-39
	<i>капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>		
70	Гуляш из говядины	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	80-43
	<i>говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
150	Рис отварной	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	12-77
	<i>рис пропаренный, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
	Итого за Ланч	Калорийность-513, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-61	102-00

Свободное меню

100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	<i>свекла, масло растительное, соль йодированная</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>		
250/30	Суп картофельный с клецками	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-9	6-01
	<i>картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная 1с, яйцо 1, масло растительное, соль йодированная, масло сливочное обогатненное</i>		
100	Гуляш из говядины	Калорийность-248, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	114-90
	<i>говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная 1с, соль йодированная</i>		
180	Рис отварной	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	15-32
	<i>рис пропаренный, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
150	Каша пшенная молочная жидкая	Калорийность-213, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	11-27
	<i>молоко пастеризованное, пшено, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-1 044, Белки-32, Жиры-51, Углеводы-112	162-71
	Итого за день	Калорийность-1 557, Белки-50, Жиры-72, Углеводы-173	264-71

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова