МБОУ СОШ №63 г. Пензы
Директор _____ Э.Г.Маткова

11.11.2026

(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак 1		
20	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-69, Белки-5, Жиры-5	17-59
150	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	12-43
	молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-93, Углеводы-23	11-73
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
256,450	Плоды свежие (груши)	Калорийность-120, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	62-02
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-569, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-95	111-94
	Обед 1		
75	Салат витаминный	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	7-12
	капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	16-08
	картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
10	Мясо отварное	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-2	18-80
	говядина охлажденная, соль йодированная, морковь, лук репчатый		
90	Рыба жареная	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3	40-06
	минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-87, Углеводы-21	7-62
	шиповник, сахар-песок		
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-890, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-100	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 459, Белки-40, Жиры-50, Углеводы-195	223-88

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

МБОУ СОШ №65,23 г. Пенза
Директор _____ Э.Г.Маткова

11.11.2026

(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		
23	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-80, Белки-6, Жиры-6	20-23
205	Каша рисовая молочная жидкая	Калорийность-235; Белки-6, Жиры-9, Углеводы-33	16-57
	молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	13-03
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
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
184,295	Плоды свежие (груши)	Калорийность-86, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	44-59
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-610, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-97	102-00
	Обед 2		
107	Салат витаминный	Калорийность-148, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-11	10-20
	капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
250	Суп из овощей	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	16-08
	картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
	говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый		
100	Рыба жареная	Калорийность-232, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3	44-51
	минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-62
	картофель, 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
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
	Итого за Обед 2	Калорийность-996, Белки-31, Жиры-40, Углеводы-109	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 606, Белки-48, Жиры-57, Углеводы-206	254-00

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

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

11.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
87	**Винегрет овощной**	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-6	11-49
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
150	**Картофельное пюре**	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
90	**Рыба жареная**	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-3	40-06
	минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная		
200	**Сок фруктовый**	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	10-37
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
45	**Булочка Посыпушка**	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
	Итого за Ланч	Калорийность-825, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-94	102-00
	Свободное меню		
100	**Винегрет овощной**	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	**Суп из овощей**	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	16-08
	картофель, капуста свежая, сметана 15%, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
100	**Рыба жареная**	Калорийность-232, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-3	44-51
	минтай с/м, масло растительное, сухари панировочные, соль йодированная		
180	**Картофельное пюре**	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-62
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	**Напиток из шиповника**	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
	шиповник, сахар-песок		
150	**Каша рисовая молочная жидкая**	Калорийность-172, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	12-43
	молоко пастеризованное, рис круглый, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-939, Белки-25, Жиры-42, Углеводы-98	112-31
	Итого за день	Калорийность-1 764, Белки-52, Жиры-72, Углеводы-192	214-31

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова