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

18.11.2026

(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		
34	Бутерброд с джемом или повидлом	Калорийность-105, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-17	9-63
	повидло, батон, масло сливочное обогащенное		
150	Пудинг из творога паровой	Калорийность-362, Белки-21, Жиры-16, Углеводы-33	58-48
	творог 9 % жирн., сахар-песок, изюм, яйцо 1, крупа манная, масло сливочное обогащенное, ванилин		
10	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6	5-85
180	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-03
	курага, сахар-песок		
100	Плоды свежие (мандарин)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	30-95
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-654, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-95	111-94
	Обед 1		
72	Винегрет овощной	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	9-51
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-56
	картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная		
10	Мясо отварное	Калорийность-28, Белки-3, Жиры-2	18-80
	говядина охлажденная, соль йодированная, морковь, лук репчатый		
90	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-102, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9	45-41
	минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, 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-736, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-97	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 390, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-192	223-88

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

МБОУ СОШ №65 г. Пенза
Директор _____ З.Г.Маткова

18.11.2026

(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		
39	Бутерброд с джемом или повидлом	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-20	11-05
	повидло, батон, масло сливочное обогащенное		
190,5	Пудинг из творога паровой	Калорийность-461, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-42	74-37
	творог 9 % жирн., сахар-песок, изюм, яйцо 1, крупа манная, масло сливочное обогащенное, ванилин		
15	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9	8-77
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	курага, сахар-песок		
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-758, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-105	102-00
	Обед 2		
78	Винегрет овощной	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	10-33
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Рассольник ленинградский	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	14-56
	картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная		
15	Мясо отварное	Калорийность-42, Белки-4, Жиры-3	28-20
	говядина охлажденная, морковь, соль йодированная, лук репчатый		
100	Котлеты или биточки рыбные	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	51-81
	минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Картофельное пюре	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-62
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Сок фруктовый	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	10-37
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
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
	Итого за Обед 2	Калорийность-850, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-113	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 608, Белки-65, Жиры-51, Углеводы-218	254-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

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

18.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
71,2	**Салат витаминный**	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8	6-77
	капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
100	**Котлеты или биточки рыбные**	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	51-81
	минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
150	**Картофельное пюре**	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	**Чай с лимоном**	Углеводы-15	3-68
	сахар-песок, лимоны, 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
200	**Сок фруктовый 0,2**	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
	Итого за Ланч	Калорийность-594, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-94	102-00
	Итого за день	Калорийность-594, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-94	102-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

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

18.11.2026

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*
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	***Рассольник ленинградский***	Калорийность-121, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-16	*14-56*
	картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, рис круглый, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная		
100	***Котлеты или биточки рыбные***	Калорийность-113, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	*51-81*
	минтай с/м, батон, молоко пастеризованное, яйцо 1, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	***Картофельное пюре***	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	*17-62*
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	***Чай с лимоном***	Углеводы-15	*3-68*
	сахар-песок, лимоны, чай черный		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-557, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-76	*100-88*
	Итого за день	Калорийность-557, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-76	*100-88*

Зав.производством _____ *И.Ю.Кулясова*