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

16.10.2026

(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		
60	Салат из моркови	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	4-08
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
160	Омлет с сыром	Калорийность-395, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-3	65-30
	яйцо 1, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	7-03
	курага, сахар-песок		
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
20	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
171,435	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-164, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36	27-36
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-876, Белки-30, Жиры-41, Углеводы-97	111-94
	Обед 1		
80,5	Салат из свеклы отварной	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	4-97
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	7-92
	горох, хлеб ржаной, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
140	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11	91-35
	картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, 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-627, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-73	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 503, Белки-59, Жиры-66, Углеводы-170	223-88

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

МБОУ СОШ №65 г. Пензы
Директор _____ Э.Г.Маткова

16.10.2026

(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		
97	Салат из моркови	Калорийность-128, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-60
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
192	Омлет с сыром	Калорийность-474, Белки-26, Жиры-39, Углеводы-4	78-12
	яйцо 1, молоко пастеризованное, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-83
	курага, 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
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-872, Белки-32, Жиры-50, Углеводы-72	102-00
	Обед 2		
94	Салат из свеклы отварной	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	5-86
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	11-87
	горох, хлеб ржаной, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
160	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-276, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-12	87-60
	картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, 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
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
230	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	34-37
	Итого за Обед 2	Калорийность-850, Белки-34, Жиры-29, Углеводы-111	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 722, Белки-66, Жиры-79, Углеводы-183	254-00

Зав. производством _____ И..Ю. Кулясова

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

16.10.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
65,5	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-6	4-88
	капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
145	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-11	86-17
	картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, соль йодированная		
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	5-81
	курага, сахар-песок		
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
	Итого за Ланч	Калорийность-549, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-65	102-00
	Итого за день	Калорийность-549, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-65	102-00
	Свободное меню		
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
180	Жаркое по-домашнему (говядина)	Калорийность-310, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-14	117-46
	картофель, говядина охлажденная, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, соль йодированная		
250/10	Суп-пюре из гороха с гренками	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	11-87
	горох, хлеб ржаной, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
100	Салат из свеклы отварной	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	6-17
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-83
	курага, сахар-песок		
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 Свободное меню	Калорийность-1 032, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-129	161-15
	Итого за день	Калорийность-1 032, Белки-37, Жиры-41, Углеводы-129	161-15

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова