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

09.11.2026

(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		
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

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

09.11.2026

(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		
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		
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	Плоды 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
	Обед 2		
92	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10	9-09
	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		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-64
	томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, 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
115,5	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-55, Углеводы-11	17-12
	Итого за Обед 2	Калорийность-960, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-120	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 568, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-222	254-00

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

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

09.11.2026

(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 обогащенное, соль йодированная		
30	**Соус томатный**	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-64
	томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, 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. Пензы
Директор Э.Г.Маткова

09.11.2026

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		
30	**Соус томатный**	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-64
	томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, 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
	Итого за Свободное меню	Калорийность-940, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-115	137-54
	Итого за день	Калорийность-940, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-115	137-54

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова