



24.09.2026

(Меню осенне-зимнее 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
60	Салат из моркови	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	4-08
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
150	Омлет натуральный	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-20	31-28
	<i>яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-87, Углеводы-21	7-62
	<i>шиповник, сахар-песок</i>		
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
340,77	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-28	54-29
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
Итого за Завтрак 1		Калорийность-739, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-90	111-94
<u>Обед 1</u>			
40	Винегрет овощной	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	5-30
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	<i>свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	8-13
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	<i>сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
180	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-86, Углеводы-21	6-55
	<i>яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
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
119.5	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-56, Углеводы-12	17-67
Итого за Обед 1		Калорийность-732, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-107	111-94
Итого за день		Калорийность-1 471, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-197	223-88

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №63/23 Пензы
Директор И.Г.Маткова

24.09.2026

(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			
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	<i>морковь, масло растительное, сахар-песок</i>		
200	Омлет натуральный	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	41-71
	<i>яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
	<i>шиповник, сахар-песок</i>		
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
151	Плоды свежие (груши)	Калорийность-71, Белки-1, Углеводы-16	35-57
Итого за Завтрак 2		Калорийность-759, Белки-23, Жиры-38, Углеводы-73	102-00
Обед 2			
60	Винегрет овощной	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-95
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	<i>свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
100	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9	52-83
	<i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-70
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	<i>сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, соль йодированная</i>		
200	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	7-27
	<i>яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
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
124	Плоды свежие (груши)	Калорийность-58, Углеводы-13	26-87
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
Итого за Обед 2		Калорийность-899, Белки-33, Жиры-24, Углеводы-133	152-00
Итого за день		Калорийность-1 658, Белки-56, Жиры-62, Углеводы-206	254-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ №65/23-2. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

24.09.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Ланч			
100	Салат из белокочанной капусты с морковью	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-45
капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная			
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная			
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-66
макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль йодированная			
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
сахар-песок, томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогатненное, соль йодированная			
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
курага, сахар-песок			
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
121,50	Фрукты свежие (яблоко)	Калорийность-57, Углеводы-12	15-81
Итого за Ланч		Калорийность-845, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-130	102-00
Итого за день		Калорийность-845, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-130	102-00

Зав.производством

И.Ю.Кулясова



МБОУ СОШ № 5/33 г. Пензы

Директор

Э.Г.Маткова

24.09.2026

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
	<i>огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное</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>		
200	Омлет натуральный	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	41-71
	<i>яйцо I, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	<i>свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
90	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-170, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-8	47-55
	<i>мясо цыплят-бройлеров I категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная</i>		
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-71
	<i>макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная</i>		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
200	Компот из кураги	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	<i>курага, сахар-песок</i>		
Итого за Свободное меню		Калорийность-1 224, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-116	147-50
Итого за день		Калорийность-1 224, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-116	147-50

Зав.производством

И.Ю.Кулясова