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

24.11.2026

(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		
35	**Бутерброд с сыром**	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7	20-54
	батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное		
150	**Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая**	Калорийность-171, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-22	15-93
	молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
180	**Какао с молоком**	Калорийность-130, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-19	13-76
	молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок		
30	**Хлеб столовый(ржано-пшеничный)**	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
267,860	**Плоды свежие (груши)**	Калорийность-126, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	57-86
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-604, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-86	111-94
	Обед 1		
82	**Салат из квашеной капусты с луком**	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	17-99
	капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное		
250/35	**Суп картофельный с рыбными фрикадельками**	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-20	24-15
	картофель, минтай с/м, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо 1, соль йодированная		
165	**Рагу из птицы**	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-15	36-94
	картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
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
45	**Булочка Посыпушка**	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
180	**Сок фруктовый 3 л**	Калорийность-32, Белки-2, Углеводы-5	9-33
	Итого за Обед 1	Калорийность-705, Белки-31, Жиры-26, Углеводы-81	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 309, Белки-46, Жиры-46, Углеводы-167	223-88

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

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

24.11.2026

(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		
35	Бутерброд с сыром	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-7	20-54
	батон, сыр п-твердый, масло сливочное обогащенное		
210	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	Калорийность-240, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-30	22-20
	молоко пастеризованное, крупа овсяная геркулес, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-29
	молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок		
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
170,450	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-14	38-83
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-652, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-86	102-00
	Обед 2		
81	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	17-86
	капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное		
250/35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-20	24-15
	картофель, минтай с/м, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо 1, соль йодированная		
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18	44-78
	картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	14-69
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
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
173	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-166, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-36	39-78
	Итого за Обед 2	Калорийность-942, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-130	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 594, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-216	254-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

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

24.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
64	Салат из моркови	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	4-36
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
185	Рагу из птицы	Калорийность-262, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-17	41-42
	картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	14-69
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
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
100	Плоды свежие (мандарин)	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-8	30-79
	Итого за Ланч	Калорийность-638, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-85	102-00
	Свободное меню		
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
100	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	22-05
	капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное		
250/35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Калорийность-151, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-20	24-15
	картофель, минтай с/м, лук репчатый, морковь, масло растительное, яйцо 1, соль йодированная		
200	Рагу из птицы	Калорийность-283, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-18	44-78
	картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
200	Компот из яблок с лимонами	Калорийность-103, Углеводы-25	14-69
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-778, Белки-27, Жиры-39, Углеводы-75	112-48
	Итого за день	Калорийность-1 416, Белки-49, Жиры-61, Углеводы-160	214-48

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова