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

23.11.2026

(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	***15-84***
	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***
212	***Плоды свежие (груши)***	Калорийность-100, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	***51-98***
200	***Сок фруктовый 0,2***	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	***17-48***
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-546, 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-1 259, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-174	***223-88***

Зав.производством _____ *И.Ю.Кулясова*

МБОУ СОШ №63 г. Пензы
Директор _____ Л.Г.Маткова

23.11.2026

(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	17-62
	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
218	Плоды свежие (груши)	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	52-73
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-592, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-98	102-00
	Обед 2		
76	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	7-51
	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		
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
110	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-52, Углеводы-11	19-99
	Итого за Обед 2	Калорийность-924, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-114	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 516, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-212	254-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

МБОУ СОШ №63 г. Пензы
Директор _____ Г.Маткова

23.11.2026

(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 №23 г. Пензы
Директор _____ О.Г.Маткова

23.11.2026

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		
200	***Чай с сахаром***	Калорийность-49, Углеводы-13	*1-56*
	сахар-песок, чай черный		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-769, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-84	*124-16*
	Итого за день	Калорийность-769, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-84	*124-16*

Зав.производством _____ *И.Ю.Кулясова*