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

10.11.2026

(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**	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" г. Пензы
Директор _____ Э.Г.Маткова

10.11.2026

(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		
80	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-87, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	17-64
	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	13-03
	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
181	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-174, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-38	41-66
	Итого за Обед 2	Калорийность-949, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-132	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 601, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-218	254-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

МБОУ СОШ №65/22 г. Пензы
Директор Э.Г.Маткова

10.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
72	Салат из моркови	Калорийность-95, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-7	4-90
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
190	Рагу из птицы	Калорийность-269, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-17	42-54
	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	13-03
	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-656, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-86	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	13-03
	яблоки 1, сахар-песок, лимоны		
30	Батон нарезной	Калорийность-79, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15	5-60
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
	Итого за Свободное меню	Калорийность-929, Белки-32, Жиры-40, Углеводы-104	121-56
	Итого за день	Калорийность-1 585, Белки-54, Жиры-64, Углеводы-190	223-56

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова