МБОУ СОШ №23 г. Пенза
Директор _____ Т.Маткова

13.11.2026

(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		
30	Бутерброд с джемом или повидлом	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-15	8-50
	повидло, батон, масло сливочное обогащенное		
139	Запеканка из творога	Калорийность-394, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-22	62-90
	творог 9 % жирн., мука пшеничная 1с, сахар-песок, сухари панировочные, масло сливочное обогащенное, сметана 15%, яйцо 1, ванилин		
10	Молоко сгущенное цельное	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-6	5-85
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	10-30
	молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток		
101	Плоды свежие (груши)	Калорийность-47, Углеводы-10	24-39
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-631, Белки-27, Жиры-28, Углеводы-67	111-94
	Обед 1		
27	Салат из свеклы отварной	Калорийность-24, Жиры-1, Углеводы-2	2-05
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250	Борщ с капустой и картофелем	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	10-81
	свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
70	Гуляш из говядины	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	80-43
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
150	Картофельное пюре	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, 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
	Итого за Обед 1	Калорийность-613, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-69	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 244, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-136	223-88

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

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

13.11.2026

(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		
30	**Бутерброд с джемом или повидлом**	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-15	8-50
	повидло, батон, масло сливочное обогащенное		
163	**Запеканка из творога**	Калорийность-462, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-26	73-28
	творог 9 % жирн., мука пшеничная 1с, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, сметана 15%, сухари панировочные, яйцо 1, ванилин		
15	**Молоко сгущенное цельное**	Калорийность-39, Белки-1, Углеводы-9	8-77
200	**Кофейный напиток с молоком**	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
	молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток		
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-673, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-66	102-00
	Обед 2		
94	**Салат из свеклы отварной**	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-8	5-82
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250	**Борщ с капустой и картофелем**	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	10-81
	свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
90	**Гуляш из говядины**	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	103-41
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
180	**Картофельное пюре**	Калорийность-193, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-28	17-54
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	**Чай с лимоном**	Углеводы-15	3-68
	сахар-песок, лимоны, 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 Обед 2	Калорийность-746, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-94	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 419, Белки-58, Жиры-67, Углеводы-160	254-00

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

МБОУ СОШ №65 г. Пензы
Директор _____ Л.Г.Маткова

13.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
30	**Салат витаминный 100(2026)**	Калорийность-41, Жиры-3, Углеводы-3	2-76
	капуста свежая, морковь, яблоки 1, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
70	**Гуляш из говядины**	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-2	80-43
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
150	**Картофельное пюре**	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	14-68
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	**Чай с сахаром**	Калорийность-49, Углеводы-13	1-56
	сахар-песок, чай черный		
20	**Хлеб столовый(ржано-пшеничный)**	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	2-57
	Итого за Ланч	Калорийность-540, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-60	102-00
	Итого за день	Калорийность-540, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-60	102-00

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

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

13.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Свободное меню		
100	***Салат из свеклы отварной***	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8	*6-17*
	свекла, масло растительное, соль йодированная		
250	***Борщ с капустой и картофелем***	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	*10-81*
	свекла, картофель, капуста свежая, морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, томатная паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
90	***Гуляш из говядины***	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-3	*103-41*
	говядина охлажденная, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная 1с, соль йодированная		
150	***Картофельное пюре***	Калорийность-241, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-35	*14-68*
	картофель, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	***Чай с лимоном***	Углеводы-15	*3-68*
	сахар-песок, лимоны, чай черный		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-648, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-72	*138-75*
	Итого за день	Калорийность-648, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-72	*138-75*

Зав. производством _____ *И.Ю. Кулясова*