МБОУ «СОШ №23 г. Пензы
Директор _____ З.Г.Маткова

12.11.2026

(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		
60	Салат из моркови	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	4-08
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
150	Омлет натуральный	Калорийность-245, Белки-13, Жиры-20	31-35
	яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Напиток из шиповника	Калорийность-87, Углеводы-21	7-62
	шиповник, сахар-песок		
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
238	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-102, Белки-2, Углеводы-19	54-22
35	Пряник шоколадный 1	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-694, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-81	111-94
	Обед 1		
53	Винегрет овощной	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-02
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
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		
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	8-13
	макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
30	Соус томатный	Калорийность-20, Жиры-1, Углеводы-2	2-98
	томатная паста, мука пшеничная 1с, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
180	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-86, Углеводы-21	6-55
	яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная		
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
	Итого за Обед 1	Калорийность-786, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-115	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 480, Белки-52, Жиры-50, Углеводы-196	223-88

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

МБОУ СОШ №85 г. Пензы
Директор _____ Э.Г.Маткова

12.11.2026

(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		
100	Салат из моркови	Калорийность-132, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-9	6-81
	морковь, масло растительное, сахар-песок		
200	Омлет натуральный	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	41-71
	яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Напиток из шиповника	Калорийность-97, Углеводы-23	8-46
	шиповник, сахар-песок		
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
90.8	Плоды свежие (груши)	Калорийность-43, Углеводы-9	19-62
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-824, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-85	102-00
	Обед 2		
60	Винегрет овощной	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	7-93
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Свекольник	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	16-18
	свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
100	Котлета припущенная(куриная)	Калорийность-189, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-9	52-83
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории грудка, молоко пастеризованное, батон, соль йодированная		
180	Макаронные изделия отварные	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	9-71
	макаронные изделия, 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	Компот из свежих плодов или ягод	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	7-27
	яблоки 1, сахар-песок, кислота лимонная		
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
125,500	Плоды свежие (груши)	Калорийность-59, Белки-1, Углеводы-13	27-22
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
	Итого за Обед 2	Калорийность-900, Белки-34, Жиры-24, Углеводы-133	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 724, Белки-59, Жиры-62, Углеводы-218	254-00

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

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

12.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
99	**Салат из белокочанной капусты с морковью**	Калорийность-135, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	7-36
	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	9-71
	макаронные изделия, 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	**Компот из плодов или ягод сушеных (курага)**	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	курага, сахар-песок		
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
200	**Сок фруктовый 0,2**	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
	Итого за Ланч	Калорийность-805, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-120	102-00
	Итого за день	Калорийность-805, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-120	102-00

Зав. производством _____ И.Ю. Кулясова

МБОУ СОШ №65 г. Пензы
Директор _____ Э.Т.Маткова

12.11.2026

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***
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
100	***Салат из белокочанной капусты с морковью***	Калорийность-136, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-10	***7-48***
	капуста свежая, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная		
200	***Омлет натуральный***	Калорийность-326, Белки-17, Жиры-27	***41-71***
	яйцо 1, молоко пастеризованное, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
250	***Свекольник***	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	***16-18***
	свекла, картофель, томатная паста, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
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	***9-71***
	макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	***Компот из плодов или ягод сушеных (курага)***	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	***7-81***
	курага, сахар-песок		
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-1 321, Белки-49, Жиры-64, Углеводы-135	***154-39***
	Итого за день	Калорийность-1 321, Белки-49, Жиры-64, Углеводы-135	***154-39***

Зав. производством _____ *И.Ю. Кулясова*