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

19.11.2026

(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		
15	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-52, Белки-4, Жиры-4	13-19
150	Каша "Дружба"	Калорийность-70, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	11-01
	молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
180	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-71, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-14	10-30
	молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток		
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
239,503	Плоды свежие (груши)	Калорийность-113, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	52-38
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-448, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-84	111-94
	Обед 1		
64,4	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-70, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	14-16
	капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное		
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
180	Плов из отварной птицы	Калорийность-308, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-32	54-44
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная		
180	Сок фруктовый	Калорийность-32, Белки-2, Углеводы-5	9-33
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
	Итого за Обед 1	Калорийность-712, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-73	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 160, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-157	223-88

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

МБОУ СОШ №63 г. Пенза
Директор А.Г.Маткова

19.11.2026

(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		
24	Сыр сычужный твердый порциями	Калорийность-83, Белки-6, Жиры-6	21-11
250	Каша "Дружба"	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31	17-90
	молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
200	Кофейный напиток с молоком	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	11-45
	молоко пастеризованное, сахар-песок, кофейный напиток		
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-46
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
244,550	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-105, Белки-2, Углеводы-20	38-94
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-560, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-102	102-00
	Обед 2		
60	Салат из квашеной капусты с луком	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	13-23
	капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное		
250/25	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	26-43
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	56-42
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная		
200	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	7-81
	курага, сахар-песок		
40	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-72, Белки-3, Углеводы-14	5-14
188,450	Плоды свежие (апельсин)	Калорийность-81, Белки-2, Углеводы-15	42-97
	Итого за Обед 2	Калорийность-893, Белки-31, Жиры-32, Углеводы-115	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 453, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-217	254-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

МБОУ СОШ №65 г.о. Пенза
Директор _____ Э.Г.Маткова

19.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
60	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-58, Белки-1, Углеводы-14	6-63
	морковь, изюм, сахар-песок, лимоны		
200	Плов из отварной птицы	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	56-42
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, 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
20	Батон нарезной	Калорийность-52, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10	3-73
129,2	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	23-56
	Итого за Ланч	Калорийность-704, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-117	102-00
	Итого за день	Калорийность-704, Белки-22, Жиры-17, Углеводы-117	102-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

МБОУ СОШ №6 г. Пенза
Директор _____ Э.Г.Маткова

19.11.2026

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Свободное меню		
100	***Салат из квашеной капусты с луком***	Калорийность-109, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-3	***22-05***
	капуста квашеная 1, лук репчатый, масло растительное		
250	***Каша "Дружба"***	Калорийность-116, Белки-7, Жиры-15, Углеводы-31	***17-90***
	молоко пастеризованное, рис круглый, пшено, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная		
250/25	***Суп-лапша с мясом птицы(яичная)***	Калорийность-196, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-14	***26-43***
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, лапша яичная(ролтон), морковь, лук репчатый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная		
200	***Плов из отварной птицы***	Калорийность-342, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-36	***56-42***
	мясо цыплят-бройлеров 1 категории, рис пропаренный, морковь, масло растительное, лук репчатый, соль йодированная		
200	***Компот из плодов или ягод сушеных (курага)***	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-34	***7-81***
	курага, сахар-песок		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-900, Белки-34, Жиры-51, Углеводы-118	***130-61***
	Итого за день	Калорийность-900, Белки-34, Жиры-51, Углеводы-118	***130-61***

Зав.производством _____ *И.Ю.Кулясова*