МБОУ СОШ №23 г. Пензы
Директор Э.Г.Маткова

17.11.2026

(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		
200	Суп молочный с крупой	Калорийность-132, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-17	14-83
	молоко пастеризованное, рис круглый, масло сливочное обогащенное, сахар-песок		
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
267,160	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-256, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-56	43-01
45	Булочка Посыпушка	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	15-95
	Итого за Завтрак 1	Калорийность-788, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-128	111-94
	Обед 1		
80	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-61, Белки-1, Углеводы-14	8-83
	морковь, изюм, сахар-песок, лимоны		
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	12-01
	капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, 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	8-09
	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	7-76
	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
107	Плоды свежие (яблоко)	Калорийность-50, Углеводы-10	17-14
	Итого за Обед 1	Калорийность-721, Белки-27, Жиры-18, Углеводы-112	111-94
	Итого за день	Калорийность-1 509, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-240	223-88

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

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

17.11.2026

(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		
250	Суп молочный с крупой	Калорийность-165, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-21	18-76
	молоко пастеризованное, рис круглый, масло сливочное обогащенное, сахар-песок		
200	Какао с молоком	Калорийность-144, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-21	15-29
	молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок		
30	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-10	3-85
218,6	Плоды свежие (бананы)	Калорийность-210, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46	35-19
35	Пряник шоколадный	Калорийность-93, Белки-3, Углеводы-19	8-37
	Итого за Завтрак 2	Калорийность-789, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-124	102-00
	Обед 2		
95,3	Салат из моркови с изюмом	Калорийность-91, Белки-1, Углеводы-21	10-52
	морковь, изюм, сахар-песок, лимоны		
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	12-01
	капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, 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		
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 лимоном	Углеводы-15	3-68
	сахар-песок, лимоны, чай черный		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
105	Плоды свежие (мандарин)	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8	32-39
	Итого за Обед 2	Калорийность-784, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-133	152-00
	Итого за день	Калорийность-1 573, Белки-54, Жиры-38, Углеводы-257	254-00

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова

МБОУ СОШ №65 г. Пенза
Директор _____ О.Г.Маткова

17.11.2026

(Свободное меню)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Ланч		
78,2	Винегрет овощной	Калорийность-101, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	10-20
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
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		
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 лимоном	Углеводы-15	3-68
	сахар-песок, лимоны, чай черный		
200	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-36, Белки-2, Углеводы-6	17-48
	Итого за Ланч	Калорийность-652, Белки-29, Жиры-21, Углеводы-100	102-00
	Свободное меню		
100	Винегрет овощной	Калорийность-130, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-7	13-21
	огурцы консервированные, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло растительное		
250	Щи из свежей капусты с картофелем	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	12-01
	капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, 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		
200	Чай с лимоном	Углеводы-15	3-68
	сахар-песок, лимоны, чай черный		
	Итого за Свободное меню	Калорийность-576, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-74	91-44
	Итого за день	Калорийность-1 228, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-174	193-44

Зав.производством _____ И.Ю.Кулясова