

**ИП Пятаева Т.О.**  
**Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского**  
**на 13 октября 2025 год**

**Согласовано**  
**Директор МБОУ СОШ № 28 г. Пензы**  
**им. В.О. Ключевского**  
**Ю.Е. Макеева**

| Завтрак                          |                 |              |              |              |              |                                |                    |           |              |              |              |                                |
|----------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| Наименование<br>блюда            | Выход           | Цена         | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность | Выход              | Цена      | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Энергетичес<br>кая<br>ценность |
| <b>1-4 классы</b>                |                 |              |              |              |              |                                | <b>5-11 классы</b> |           |              |              |              |                                |
| Каша Дружба                      | 150/7,5/7,<br>5 | 29,86        | 4,56         | 8,39         | 32,6         | 225                            | 200/10/<br>10      | 41        | 6,08         | 11,18        | 43,46        | 300                            |
| Сок фруктовый                    | 200             | 28,6         | 1            | 0,2          | 20,2         | 84,8                           | 200                | 28,6      | 1            | 0,2          | 20,2         | 84,8                           |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком | 180             | 13,8         | 2,85         | 2,41         | 14,35        | 90,54                          | 200                | 13,8      | 2,79         | 3,19         | 19,71        | 90,54                          |
| Хлеб ржаной                      | 25              | 2,5          | 1,4          | 0,3          | 12,35        | 58                             | 25                 | 2,5       | 1,4          | 0,3          | 12,35        | 58                             |
| Батон нарезной                   | 40              | 6,1          | 1,14         | 0,42         | 7,71         | 39,3                           | 40                 | 6,1       | 1,14         | 0,42         | 7,71         | 39,3                           |
| Сыр российский<br>порционный     | 15              | 18,9         | 2,32         | 2,95         | 0            | 36                             |                    |           |              |              |              |                                |
| <b>Итого</b>                     |                 | <b>99,76</b> |              |              |              |                                |                    | <b>92</b> |              |              |              |                                |
| <b>Итого на<br/>завтрак</b>      |                 |              | <b>20,05</b> | <b>19,39</b> | <b>82,57</b> | <b>533,64</b>                  |                    |           | <b>11,41</b> | <b>15,09</b> | <b>83,23</b> | <b>487,84</b>                  |

| Обед                       |        |              |              |              |              |              |                    |            |              |              |              |               |
|----------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>1-4 классы</b>          |        |              |              |              |              |              | <b>5-11 классы</b> |            |              |              |              |               |
| Салат<br>витаминовый       | 60     | 10,8         | 0,43         | 6,06         | 1,2          | 61,2         | 100                | 15,12      | 0,43         | 6,06         | 1,2          | 61,2          |
| Суп лапша<br>домашняя      | 200    | 14,32        | 2,38         | 5,08         | 12,99        | 117          | 250                | 16,11      | 2,38         | 5,08         | 12,99        | 117           |
| Плов из отварной<br>курицы | 200    | 54,84        | 15,3         | 14,33        | 24,38        | 297          | 250                | 70,17      | 15,3         | 14,33        | 24,38        | 297           |
| Батон нарезной             | 40     | 6,1          | 3            | 1,16         | 20,6         | 104,8        | 40                 | 6,1        | 3            | 1,16         | 20,6         | 104,8         |
| Хлеб ржаной                | 20     | 2,08         | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2         | 20                 | 2,08       | 1,98         | 0,36         | 10,02        | 52,2          |
| Чай с сахаром              | 200/10 | 4,92         | 0,1          | 0            | 15           | 60           | 200/10             | 4,92       | 0,1          | 0            | 15           | 60            |
| Кондитерское<br>изделие    |        |              |              |              |              |              | 50                 | 20,22      | 1,1          | 1,76         | 13,25        | 73,18         |
| <b>Итого</b>               |        | <b>99,76</b> |              |              |              |              |                    | <b>138</b> |              |              |              |               |
| <b>Итого за обед</b>       |        |              | <b>23,19</b> | <b>26,99</b> | <b>84,19</b> | <b>692,2</b> |                    |            | <b>24,29</b> | <b>28,75</b> | <b>97,44</b> | <b>765,38</b> |

| <b>Свободный выбор</b>                      |       |       |       |       |
|---------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| <b>Холодное<br/>блюдо</b>                   |       |       |       |       |
| Салат из свеклы<br>с маслом<br>растительным | 100   | 10,00 | 100   | 10,00 |
| <b>I блюдо</b>                              |       |       |       |       |
| Борщ                                        | 250   | 15,00 | 250   | 15,00 |
| <b>II блюдо</b>                             |       |       |       |       |
| Тефтели из<br>птицы                         | 90,00 | 55,00 | 90,00 | 55,00 |
| Макароны с<br>сыром                         | 200   | 45,00 | 200   | 45,00 |
| <b>III блюдо</b>                            |       |       |       |       |
| Сок                                         | 1/200 | 35,00 | 1/200 | 35,00 |
| <b>IV блюдо</b>                             |       |       |       |       |
| Картофельное<br>пюре                        | 150   | 12,00 | 150   | 12,00 |
| <b>Выпечка</b>                              |       |       |       |       |
| Пирожок с<br>джемом                         | 75    | 35,00 | 75    | 35,00 |
| Плюшка с<br>маком                           | 75    | 35,00 | 75    | 35,00 |
| Пирожок со<br>сгущенкой                     | 75    | 35,00 | 75    | 35,00 |

Зав. производством \_\_\_\_\_