

ИП Пятаева Т.О.  
 Меню по столовой МБОУ СОШ № 28 г. Пензы им. В.О. Ключевского  
 на 22 сентября 2025 год

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

| Завтрак                              | Выход     | Цена  | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность | Выход           | Цена | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Энергетичес<br>кая<br>ценность |
|--------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|--------------|--------------------------------|-----------------|------|-------|-------|--------------|--------------------------------|
| Наименование<br>блюдо                |           |       |       |       |              |                                |                 |      |       |       |              |                                |
| 1-4 классы                           |           |       |       |       |              |                                | 5-11 классы     |      |       |       |              |                                |
| Каша вязкая<br>молочная<br>пшеничная | 200/10/10 | 31.46 | 6,48  | 8.3   | 40.73        | 264                            | 150/7.5<br>/7.5 | 22.7 | 8,18  | 12,8  | 42,46        | 318                            |
| Какао с молоком                      | 180       | 17.9  | 3.67  | 5.04  | 13.35        | 141                            | 200             | 18.9 | 3.67  | 5.04  | 13.35        | 141                            |
| Сок фруктовый                        | 200       | 28.6  | 1     | 0,2   | 20,2         | 84,8                           | 200             | 28.6 | 1     | 0.2   | 20.2         | 84.8                           |
| Хлеб ржаной                          | 25        | 2,5   | 1.65  | 0,3   | 8,35         | 58                             | 25              | 2,5  | 1,65  | 0,3   | 8,35         | 43,5                           |
| Бутерброд с<br>сыром                 | 15/30     | 19,3  | 5.22  | 7,47  | 13,35        | 141,3                          | 15/30           | 19.3 | 5,76  | 5,25  | 14,94        | 133                            |
| Итого                                |           | 99.76 |       |       |              |                                |                 | 92   |       |       |              |                                |
| Итого на<br>завтрак                  |           |       | 18.02 | 21.31 | 95.98        | 689.1                          |                 |      | 19.26 | 23.39 | 79.1         | 720.3                          |

|                                         |            |       |       |       |        |        |               |       |       |      |       |       |
|-----------------------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------------|-------|-------|------|-------|-------|
| Обед                                    | 1-4 классы |       |       |       |        |        | 5-11 классы   |       |       |      |       |       |
| Овощи<br>натуральные<br>свежие (огурец) | 60         | 12.5  | 0.96  | 6.06  | 1.8    | 65.4   | 100           | 18.4  | 0.96  | 6.06 | 1.8   | 65.4  |
| Рассольник                              | 200        | 11.5  | 5.8   | 7.62  | 12.5   | 142    | 250           | 14.15 | 5.8   | 7.62 | 12.5  | 142   |
| Ленинградский<br>Сметана                |            |       |       |       |        |        | 10            | 5.1   | 0.25  | 2    | 0.35  | 2.5   |
| Рыба тушеная в<br>томате с<br>овощами   | 90         | 50.46 | 27.3  | 8.1   | 33.2   | 314.6  | 110           | 72.35 | 27.3  | 8.1  | 33.2  | 314.6 |
| Рис отварной                            | 150        | 9.8   | 3.67  | 5.42  | 36.67  | 210.11 | 180           | 12.5  |       |      |       |       |
| Чай с сахаром и<br>лимоном              | 200/10/10  | 6.9   | 0.6   | 0.2   | 15.2   | 65.3   | 200/10/<br>10 | 6.9   | 0.6   | 0.2  | 15.2  | 65.3  |
| Хлеб ржаной                             | 25         | 2.5   | 1.98  | 0.36  | 10.02  | 52.2   | 25            | 2.5   | 1.98  | 0.36 | 10.02 | 52.2  |
| Батон нарезной                          | 40         | 6.1   | 3     | 1.16  | 20.6   | 104.8  | 40            | 6.1   | 3     | 1.16 | 20.6  | 104.8 |
| Итого                                   |            | 99.76 |       |       |        |        |               | 138   |       |      |       |       |
| Итого за обед                           |            |       | 43.31 | 28.92 | 129.99 | 954.41 |               |       | 39.89 | 25.5 | 93.67 | 746.8 |

Свободный выбор

|                                |       |       |  |       |       |  |
|--------------------------------|-------|-------|--|-------|-------|--|
| Холодное блюдо                 |       |       |  |       |       |  |
| Салат из моркови<br>с яблоками | 100   | 15,00 |  | 100   | 15,00 |  |
| I блюдо                        |       |       |  |       | 15,00 |  |
| Суп гороховый                  | 250   | 15,00 |  | 250   |       |  |
| II блюдо                       |       |       |  |       | 55,00 |  |
| Котлета из птицы               | 90    | 55,00 |  | 90    |       |  |
| III блюдо                      |       |       |  |       | 35,00 |  |
| Сок                            | 1/200 | 35,00 |  | 1/200 |       |  |
| IV блюдо                       |       |       |  |       | 12,00 |  |
| Макароны<br>отварные           | 150   | 12,00 |  | 150   |       |  |
| Выпечка                        |       |       |  |       | 35,00 |  |
| Пирожок с<br>джемом            | 75    | 35,00 |  | 75    |       |  |
| Плюшка с маком                 | 75    | 35,00 |  | 75    |       |  |
| Пирожок со<br>сгущенкой        | 75    | 35,00 |  | 75    |       |  |
| Пирожок с<br>шоколадом         | 75    | 35,00 |  | 75    |       |  |

Зав. производством