



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Поповская основная общеобразовательная школа»
Гайского муниципального округа Оренбургской области
462620, Оренбургская область, Гайский муниципальный округ,
поселок Поповка, улица Школьная, владение 15, строение 1
ИНН/КПП 5626005950/562601001 ОГРН1025600683261
тел. (35362)49114, e-mail popovkashkola@yandex.ru

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Поповская ООШ»
И.В. Знатнова



Меню на 14.03.2025

ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
омлет натуральный	150	310	14	27	3
масло порциями	10	75	0	8	0
Батон	40	95	3	0	20
фрукты мытые	130	60	0	0	12
Чай с сахаром	200	67	0	0	17

ЗАВТРАК ОВЗ

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
омлет натуральный	150	310	14	27	3
масло порциями	10	75	0	8	0
Батон	40	95	3	0	20
фрукты мытые	130	60	0	0	12
Чай с сахаром	200	67	0	0	17
сыр порциями	15	54,4	3,5	4,5	0

ЗАВТРАК 5-9 КЛ.

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
пюре картофельное	180	3	5	20	140
соус томатный	30	1,5	0,2	8,1	42
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8

ЗАВТРАК (МНОГОДЕТНЫЕ, МАЛООБЕСПЕЧ.).

блюдо	выход, г.	белки, г	жиры, г	углеводы, г	калорийность
пюре картофельное	180	3	5	20	140
соус томатный	30	1,5	0,2	8,1	42
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,7	66,6
хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8
яблоки	150	1	1	1	71