



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](mailto:popovkashkola@yandex.ru)

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



Меню на 20.03.2025

**ЗАВТРАК 1-4 КЛ**

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
сыр порциями	15	7.84	54	4	5	0
запеканка из творога с морковью и соусом	180	22.06	267	15	11	27
чай с молоком	200	9.43	103	4	2	15
Хлеб пшеничный	20	0.88	47	0	0	10
яблоки	100	11.13	71	1	1	15
вафли с фруктово-ягодной начинкой	30	4.09	212	2	2	46

**ЗАВТРАК ОВЗ**

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
сыр порциями	15	54	4	5	0
запеканка из творога с морковью и соусом	180	267	15	11	27
чай с молоком	200	103	4	2	15
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
яблоки	100	71	1	1	15
вафли с фруктово-ягодной начинкой	30	212	2	2	46
соки фруктовые и ягодные	200	54,5	1	0,2	19,6
Печенье	60	220	4	3	45

**ЗАВТРАК 5-9 КЛ.**

<b>блюдо</b>	<b>выход, г.</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры, г</b>	<b>углеводы, г</b>	<b>калорийность</b>
каша манная	250	10,0	12,7	41,4	320,4
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.).**

<b>блюдо</b>	<b>выход, г.</b>	<b>белки, г</b>	<b>жиры, г</b>	<b>углеводы, г</b>	<b>калорийность</b>
каша манная	250	10,0	12,7	41,4	320,4
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
яйцо отварное	60	12,9	11,6	0,8	160
сыр порциями	15	3,5	4,5	0	54,4