

Администрация
Починковского
муниципального округа
Нижегородской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МАДАЕВСКАЯ
ОСНОВНАЯ ШКОЛА

ул. Школьная, д. 96-б
с. Мадаево, 607919
тел.: (83197)33-4-37
E-mail: madaevo@mail.ru

01.11.2023 № 111
на № _____ от _____

Утверждаю



Головина Г.И..

«01» ноября 2023 год

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|---|--------------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|
| 1 | Гречка рассыпчатая | 200 | 3,6 | 2,2 | 17,1 | 98,7 |
| | Гуляш из курицы | 80 | 12,2 | 2,4 | 3,76 | 83,1 |
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Фрукты | 130 | 1,5 | 8,1 | 21 | 96 |
| | Итого: | 660 | 21,7 | 14,4 | 75,86 | 472,8 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 2 | Омлет натуральный | 200 | 24,4 | 36,8 | 3,8 | 443,8 |
| | Напиток яблочный | 200 | 0,08 | 0,08 | 26,12 | 101,3 |
| | Бутерброд с сыром | 55 | 5 | 7,1 | 14,5 | 146 |
| | Сок | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 48 |
| | Итого: | 655 | 29,98 | 44,08 | 54,52 | 739,1 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 3 | Винегрет | 60 | 0,96 | 3,72 | 3,96 | 52,8 |
| | Рыбная котлета | 100 | 14,1 | 7,1 | 3,8 | 134,6 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 1,86 | 26 | 187 |
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Итого: | 610 | 23,54 | 14,38 | 67,76 | 569,4 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 4 | Сырники из творога со сметаной | 220 | 38,8 | 26,6 | 28,8 | 516,2 |
| | Кофейный напиток | 200 | 12 | 9,6 | 71,2 | 674 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25 | 137 |
| | Сок | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 48 |
| | Итого: | 670 | 55,1 | 37,8 | 135,1 | 1375,2 |

| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|----|-----------------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|
| 5 | Макаронные изделия с тёртым сыром | 200/20 | 22,2 | 10,0 | 118,8 | 667 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,3 | - | 38 | 157 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Фрукты | 130 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52 |
| | Итого: | 600 | 26,56 | 11,67 | 193,21 | 1013 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 6 | Каша пшённая молочная | 200 | 8,4 | 16 | 37 | 310 |
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Фрукты | 130 | 0,26 | 0,17 | 11,41 | 52 |
| | Итого: | 580 | 13,06 | 17,87 | 82,41 | 557 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 7 | Запеканка рисовая со сметаной | 220 | 5,6 | 5,6 | 56,2 | 344,55 |
| | Напиток апельсиновый | 200 | 0,06 | 0,01 | 22,8 | 96,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Фрукты | 130 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | Итого: | 580 | 10,36 | 7,31 | 112,1 | 621,35 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 8 | Каша овсяная молочная | 200 | 6,4 | 8,2 | 28,4 | 204 |
| | Кисель | 200 | 0 | 0 | 27,6 | 111 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Пирог с яблоком | 90 | 4,5 | 1,7 | 38,5 | 188 |
| | Итого | 540 | 14,7 | 11,4 | 119,5 | 640,0 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 9 | Каша «Дружба» | 200 | 6,8 | 9,2 | 48,2 | 300 |
| | Напиток яблочный | 200 | 0,08 | 0,08 | 26,12 | 101,3 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Фрукты | 130 | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 53 |
| | Итого: | 580 | 11,49 | 11,09 | 110,86 | 591,3 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 10 | Биточки (мясо или птица) | 100 | 18,5 | 4,9 | 3,4 | 248,8 |
| | Картофельное | 200 | 4,08 | 1,86 | 26 | 187 |

| | Пюре | | | | | |
|----|-------------------------------------|------------------|-------|-------|----------|--------------|
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Итого: | 550 | 26,98 | 8,46 | 126,5 | 630,8 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 11 | Рагу овощное с мясом | 200 | 14,0 | 8 | 10,0 | 168,8 |
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,0 | 137 |
| | Фрукты(мандарин) | 130 | 0,81 | 0,31 | 11,54 | 53 |
| | Итого: | 580 | 19,26 | 10,01 | 55,54 | 416,8 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 12 | Блинчики с повидлом | 200/20 | 10,8 | 15,2 | 68,0 | 520 |
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,9 | 13,9 | 95 |
| | Фрукты | 130 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| | Итого: | 650 | 16,3 | 18,8 | 111,9 | 769 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 13 | Салат из белокач. капусты с яблоком | 60 | 1,1 | 2,7 | 5,7 | 55 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 240 | 27,36 | 18,84 | 20,4 | 360 |
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25 | 137 |
| | Итого: | 550 | 32,86 | 23,24 | 60,1 | 610 |
| № | Наименование блюд | Выход порции гр. | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| 14 | Плов из курицы | 250 | 22,8 | 29 | 40,2 | 521 |
| | Чай | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 58 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25 | 137 |
| | Йогурт | 100 | 3,4 | 2,9 | 13,9 | 95 |
| | Итого: | 600 | 30,6 | 33,6 | 88,1 | 811 |
| | Среднее значение | 600 | 22,59 | 17,51 | 108,21 | 701,2 |