

Администрация  
Починковского  
муниципального округа  
Нижегородской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МАДАЕВСКАЯ  
ОСНОВНАЯ ШКОЛА

ул. Школьная, д. 96-6  
с. Мадаево, 607919  
тел.: (83197)33-4-37  
E-mail: madaevo@mail.ru

01.11.2023 № 112  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Головина Г.И.

«01» ноября 2023 год



## МЕНЮ

### ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ (завтраки)

№	Наименование блюд	Выход порции гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Гречка рассыпчатая	200	3,6	2,2	17,1	98,7
	Гуляш с курицей	100	15	3,5	5,12	103,1
	Чай	200	0,6	0,2	9	58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>23</b>	<b>7,4</b>	<b>56,22</b>	<b>396,8</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>29,48</b>	<b>43,98</b>	<b>44,42</b>	<b>691,1</b>
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	4,1	1,86	26	187
	Чай	200	0,6	0,2	9	58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>23,56</b>	<b>14,38</b>	<b>67,76</b>	<b>569,4</b>	
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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>54,6</b>	<b>37,7</b>	<b>125</b>	<b>1327,2</b>
5	Макаронные изделия с тёртым сыром	200/20	22,2	10	118,8	667
	Напиток лимонный	200	0,3	-	38	157
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>26,3</b>	<b>11,5</b>	<b>181,8</b>	<b>961</b>
6	Каша пшеничная молочная	250	10,4	20	46,9	380,9
	Чай	200	0,6	0,2	9	58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>14,9</b>	<b>29,9</b>	<b>81,0</b>	<b>650,9</b>
7	Запеканка рисовая со сметаной	220	5,6	5,6	56,2	344,52
		20	0,56	6,46	1,3	65,26

	Напиток апельсиновый	200	0,06	0,01	22,8	96,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>10,02</b>	<b>13,57</b>	<b>105,3</b>	<b>643,58</b>
8	Каша овсяная молочная	250	8,7	10,2	35,4	254
	Кисель	200	0	0	27,6	111
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,6</b>	<b>22,9</b>	<b>88,1</b>	<b>577</b>
9	Каша «Дружба жидкая	250	8,2	12,7	61,2	370
	Напиток яблочный	200	0,08	0,08	26,12	101,3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>12,08</b>	<b>14,28</b>	<b>112,32</b>	<b>608,3</b>
10	Биточки (мясо или птица)	120	24	5,6	5,2	298,8
	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	137
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>32,48</b>	<b>9,6</b>	<b>65,2</b>	<b>680,8</b>
11	Рагу овощное с мясом	250	18,2	10	13	208,8
	Чай	200	0,6	0,2	9	58
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25	137
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>22,6</b>	<b>11,7</b>	<b>47,0</b>	<b>403,8</b>
12	Блинчики с повидлом	200/20	10,8	15,2	68,0	520
	Чай	200	0,6	0,2	9	58
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,4</b>	<b>15,4</b>	<b>77,0</b>	<b>578</b>
13	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>32,86</b>	<b>23,24</b>	<b>60,1</b>	<b>610</b>
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
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>30,6</b>	<b>33,6</b>	<b>88,1</b>	<b>811</b>
	<b>Среднее значение:</b>	<b>517,5</b>	<b>22,57</b>	<b>18,58</b>	<b>88,39</b>	<b>679,21</b>