



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

МЕНЮ

11 января 2021г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8
2	Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60
3	Масло порциями	10	10	0,08	7,82	0,06
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
6	Фрукты (яблоки)	100	0,3	0	8,6	40
	Итого	525	20,9	11,56	56,9	304,86



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

МЕНЮ

12 января 2021г.

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Омлет с сыром, запеченный	150	18,6	27,9	2,7	340,5
2	Горошек зеленый консервированный	20	0,64	0,04	1,32	8
3	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	180,0	0,18	0,00	32,22	127,80
	Итого	400	23,02	31,12	60,86	619

Утверждаю:

Директор МБОУ Волочаевской СОШ

В.А.Корякин



МЕНЮ

13 января 2021г.

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Тефтели	80	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Соус томатный	15	0,39	0,72	1,26	13,2
3	Пюре картофельное/Картофель отварной	150	3,00	3,75	23,1	145,5
4	Салат из белокочанной капусты	20	0,28	1,02	1,78	17,60
5	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
6	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
7	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
	Итого	475/480	12,6	12,65	64,68	405,78

Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин



МЕНЮ

14 января 2021г.

ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Пудинг из творога запеченный	150	18,45	14,25	29,7	321
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5
3	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
4	Масло порциями	15	0,12	11,73	0,09	109,95
5	Фрукты (яблоки)	100	0,3	0	8,6	40
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
	Итого	480	25,56	32,12	159,76	733,05

Утверждаю:

Директор МБОУ Волочаевской СОШ

В.А.Корякин



МЕНЮ

15 января 2021г.

ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Гуляш из говядины	80	11,12	5,2	3,2	105,6
2	Каша ячневая/гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая	150,0	3,75	6,15	38,55	228
3	Огурец соленый/помидор соленый/салат из капусты квашенной	20	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1
6	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
	Итого	480	18,63	14,57	79,29	529,1