

Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин



МЕНЮ

11 января 2021г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Сосиска отварная	60,0	5,5	9	0,3	136,6
2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163,00
3	Салат витаминный	50,0	0,60	1,65	5,85	41,00
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00
	Итого:	480,0	16,0	15,8	60,2	481,8
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00
2	Оладьи с повидлом	135/15	12,95	10,50	68,70	420,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00
	Итого:	640,0	19,8	16,4	113,0	667,2
	Итого за день:	1120,0	35,8	32,3	173,2	1149,0

Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин



МЕНЮ

12 января 2021г.

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Сельдь (порционная)	50,0	3,10	3,50	2,80	57,00
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Салат из свеклы	50,0	0,65	3,7	4,25	53,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого:	490,0	9,4	11,7	82,2	480,7
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Суп с бобовыми	250,0	6,20	5,60	22,30	167,00
2	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого:	640,0	12,3	14,0	90,4	537,7
	Итого день:	1130,0	21,6	25,6	172,6	1018,4

Утверждаю:

Директор МБОУ Волочаевской СОШ

В.А.Корякин



МЕНЮ

13 января 2021г.

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Пюре картофельное/Картофель отварной	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Соус томатный	15,0	0,39	0,72	1,26	13,2
4	Салат из белокочанной капусты	50,0	0,70	2,55	4,45	44,00
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:	535,0	14,4	14,5	69,9	449,0
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Суп-лапша домашняя/суп картофельный с гречневой крупой	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Булочка школьная	50,0	4,0	4,7	27,5	168,5
3	Сыр (порциями)	10,0	2,66	2,66	2,73	36,0
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого:	550,0	16,1	15,5	74,1	540,2
	Итого день:	1085,0	30,4	30,0	144,0	989,2



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

Ю

14 января 2021г.

ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Плов из мяса птицы	150,0	12,54	12,10	20,40	231,00
2	Винегрет	50,0	0,90	2,90	4,60	58,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого	440,0	15,84	15,72	55,24	428,2
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Суп картофельный с пшеничной крупой/ячневой/перловой/пшено/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Рагу овощное	150,0	3,45	7,65	16,05	145,50
4	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
5	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:	640,0	15,7	17,7	61,6	391,2
	Итого день:	1080,0	31,5	33,4	116,8	819,4

Утверждаю:

Утверждаю:

Директор МБОУ Волочаевской СОШ

В.А.Корякин



МЕНЮ

15 января 2021г.

ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Котлета (куриная)	75,0	13,90	10,12	0,38	65,50
2	Макароны отварные	130,0	5,11	4,46	22,8	163,00
3	Хлеб пшеничный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Огурец соленый/помидор соленый/ салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого	475,0	21,65	15,36	53,9	371,3
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Бутерброд с повидлом	5,0/5,0/20,	1,20	3,10	21,00	118,00
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	2,40	0,00	15,00	58,00
	Итого:	535,0	13,1	11,2	65,9	455,7
	Итого день:	1010,0	34,7	26,6	119,8	827,0