



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

МЕНЮ

18 января 2021г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	100,0	10,60	5,10	5,60	112,00
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Салат из квашеной капусты/огурец соленый/помидор соленый	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4
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	510,0	16,36	9,61	60,26	401,1
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Рассольник ленинградский	250,0	3,00	4,50	20,1	205,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	5,0/10,0/ 30,0	6,04	10,16	9,39	158,14
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого:	535,0	11,6	15,4	60,7	504,5
	Итого день:	1045,0	28,0	25,0	121,0	905,6

Утверждаю:
 Директор МБОУ Волочаевской СОШ
 В.А.Корякин



МЕНЮ

19 января 2021г.

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Колбаса вареная	60,0	7,88	13,35	0,9	153,75
2	Макароны отварные	200,0	7,536	5,959	48,031	276,11
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	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39
6	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого	590/600	21,966	27,979	120,621	729,45
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	Бутерброд с маслом сливочным	40,0	1,76	14,4	10,88	184
3	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
4	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0
	Итого:	530,0	14,0	24,4	56,4	429,7
	Итого день:	1120/1130	35,9	52,4	177,0	1159,2



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

МЕНЮ

20 января 2021г.

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Печень тушеная в соусе	50,0	12,85	7,25	2,25	127
2	Гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая/каша ячневая	150,0	3,75	6,15	38,55	228
3	Салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты/огурец соленый/помидор соленый	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Булочка школьная	30,0	2,4	2,8	16,5	101,1
5	Хлеб йодированный	40,0	2,40	0,72	16,24	83,20
6	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152,00
	Итого:	500,0	24,1	20,6	102,7	694,9
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	250,0	2,00	5,20	13,10	106,00
2	Печенье	50,0	3,30	4,25	36,20	195,50
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:	540,0	7,9	10,2	101,3	526,7
	Итого день:	1040,0	32,0	30,8	204,1	1221,6



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

МЕНЮ

21 января 2021г.

ЧЕТВЕРГ

	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	Макаронны отварные	150,0	5,9	5,15	26,31	188,10
3	Помидор соленый/огурец соленый/салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	200,0	0,20	0,00	35,80	142,00
	Итого	500,0	15,92	12,16	82,76	497,28
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Пирожок с повидлом/оладьи с повидлом/	135/15/75	10,95	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	0	0	14	56
	Итого:	640/565	20,4	18,6	112,6	755,7
	Итого день:	1140/1065	36,3	30,8	195,4	1253,0



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

МЕНЮ

22 января 2021г.

ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.						
1	Птица тушеная	100,0	13,8	13,50	4,3	80,0
2	Картофель отварной/пюре картофельное	150,0	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Огурец соленый/салат из белокочанной капусты/салат из квашеной капусты	30,0	0,24	0,06	0,48	3,6
4	Хлеб пшеничный	40,0	1,9	0,15	10,35	58,5
5	Чай с сахаром	200,0	0	0	14	56
	Итого	520,0	18,94	17,46	52,23	343,6
Обед — 30 руб. / льготный						
1	Суп картофельный с пшеном/ крупой пшеничной/ячневой/ перловой/рис	250,0	9,60	9,30	14,30	104,50
2	Печенье/пряник	40/50	3,30	4,25	36,20	105,39
3	Масло сливочное	10,0	0,08	7,82	0,06	73,3
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:	540/550	15,6	22,1	81,8	424,4
	Итого день:	1060/1070	34,5	39,6	134,0	768,0