



Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин

МЕНЮ

18 января 2021г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы						
1	Котлета рыбная/рыба, тушеная в томате с овощами	80	14,8	5,4	15,5	165
2	Пюре картофельное/картофель отварной	150	3,00	3,75	23,1	145,5
3	Салат из квашеной капусты/огурец солёный/помидор солёный	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
	Итого	460/465	23,62	14,05	84,29	557,9

Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин



МЕНЮ

19 января 2021г.

ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
	Сырники с морковью/Запеканка					
1	творожная с морковью	150	15,15	10,95	40,65	318
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5
3	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
4	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
5	Фрукты (яблоки)	100	0,3	0	8,6	40
	Итого	465	17,73	12,59	153,97	499,5

Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин



МЕНЮ

20 января 2021г.

СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Печень тушенная 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 солёный/помидор солёный	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	24,14	20,6	102,72	694,9

Утверждаю:

Директор МБОУ Волочаевской СОШ

В.А.Корякин



МЕНЮ

21 января 2021г.

ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Тефтели	80	11,04	13,12	10,48	205,6
2	Макароны отварные	150	3,83	3,35	17,1	122,25
3	Помидор соленый/огурец соленый/салат из квашеной капусты/салат из белокочанной капусты	20,0	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
6	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	180,0	0,18	0,00	32,22	127,80
	Итого	460/465	16,46	16,87	76,24	532,05

Утверждаю:
Директор МБОУ Волочаевской СОШ
В.А.Корякин



МЕНЮ

22 января 2021г.

ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 класс						
1	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	200	6,8	9,2	48,2	300,6
2	Масло порциями	10	0,08	7,82	0,06	73,3
3	Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60
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	11,88	22,18	68,98	525,9