



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

1 марта 2021г.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>510,0</b>	<b>16,36</b>	<b>9,61</b>	<b>60,26</b>	<b>401,1</b>
<b>Обед — 30 руб. / льготный</b>						
1	Рассольник ленинградский	250,0	3,00	4,50	20,1	205,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	5,0/10,0/3 0,0	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
	<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>11,6</b>	<b>15,4</b>	<b>60,7</b>	<b>504,5</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1045,0</b>	<b>28,0</b>	<b>25,0</b>	<b>121,0</b>	<b>905,6</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

2 марта 2021г.

### ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>590/600</b>	<b>21,966</b>	<b>27,979</b>	<b>120,621</b>	<b>729,45</b>
<b>Обед — 30 руб. / льготный</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>530,0</b>	<b>14,0</b>	<b>24,4</b>	<b>56,4</b>	<b>429,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1120/1130</b>	<b>35,9</b>	<b>52,4</b>	<b>177,0</b>	<b>1159,2</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

3 марта 2021г.

## СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.</b>						
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 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
	<b>Итого:</b>	<b>500,0</b>	<b>24,1</b>	<b>20,6</b>	<b>102,7</b>	<b>694,9</b>
<b>Обед — 30 руб. / льготный</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>540,0</b>	<b>7,9</b>	<b>10,2</b>	<b>101,3</b>	<b>526,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1040,0</b>	<b>32,0</b>	<b>30,8</b>	<b>204,1</b>	<b>1221,6</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

4 марта 2021г.

### ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.</b>						
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Макароны 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
	<b>Итого</b>	<b>500,0</b>	<b>15,92</b>	<b>12,16</b>	<b>82,76</b>	<b>497,28</b>
<b>Обед — 30 руб. / льготный</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>640/565</b>	<b>20,4</b>	<b>18,6</b>	<b>112,6</b>	<b>755,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1140/1065</b>	<b>36,3</b>	<b>30,8</b>	<b>195,4</b>	<b>1253,0</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

5 марта 2021г.

### ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 60 руб. / льготный 30 руб.</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>520,0</b>	<b>18,94</b>	<b>17,46</b>	<b>52,23</b>	<b>343,6</b>
<b>Обед — 30 руб. / льготный</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>540/550</b>	<b>15,6</b>	<b>22,1</b>	<b>81,8</b>	<b>424,4</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1060/1070</b>	<b>34,5</b>	<b>39,6</b>	<b>134,0</b>	<b>768,0</b>