



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

15 марта 2021г.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>460/465</b>	<b>23,62</b>	<b>14,05</b>	<b>84,29</b>	<b>557,9</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

16 марта 2021г.

### ВТОРНИК

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
1	Сырники с морковью/Запеканка 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
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>17,73</b>	<b>12,59</b>	<b>153,97</b>	<b>499,5</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

17 марта 2021г.

### СРЕДА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,14</b>	<b>20,6</b>	<b>102,72</b>	<b>694,9</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

18 марта 2021г.

### ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>460/465</b>	<b>16,46</b>	<b>16,87</b>	<b>76,24</b>	<b>532,05</b>



Утверждаю:  
Директор МБОУ Волочаевской СОШ  
В.А.Корякин

## МЕНЮ

19 марта 2021г.

### ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 класс</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>11,88</b>	<b>22,18</b>	<b>68,98</b>	<b>525,9</b>