

Утверждаю:  
 Директор МБОУ ОСОШ №1  
 Л.Ф. Бабкина



## МЕНЮ

1 неделя понедельник

11 января 2021 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8
2	Сыр порционный	15	3,8	4,8	0	60
3	Масло порциями	10	10	0,08	7,82	0,06
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>20,9</b>	<b>11,56</b>	<b>56,9</b>	<b>304,86</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
1	Сосиска отварная	60,0	5,5	9	0,3	136,6
2	Макаронны 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
	<b>Итого:</b>	<b>480,0</b>	<b>16,0</b>	<b>15,8</b>	<b>60,2</b>	<b>481,8</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>19,8</b>	<b>16,4</b>	<b>113,0</b>	<b>667,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1645</b>	<b>56,7</b>	<b>43,76</b>	<b>230,1</b>	<b>1453,86</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 Л.Ф. Бабина



## МЕНЮ

1 неделя вторник

12 января 2021 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Омлет с сыром, запеченный	150	18,6	27,9	2,7	340,5
2	консервированный	20	0,64	0,04	1,32	8
3	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Компот из сухофруктов/свежих фруктов	180,0	0,18	0,00	32,22	127,80
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>23,02</b>	<b>31,1</b>	<b>60,86</b>	<b>619</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
1	Сельдь (порционная)	50,0	3,10	3,50	2,80	57,00
2	Картофель отварной/шпоре 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
	<b>Итого:</b>	<b>490,0</b>	<b>9,4</b>	<b>11,7</b>	<b>82,2</b>	<b>480,7</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>12,3</b>	<b>14,0</b>	<b>90,4</b>	<b>537,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1530,0</b>	<b>44,7</b>	<b>56,8</b>	<b>223,5</b>	<b>1637,4</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 Л.Ф. Бабкина



## МЕНЮ

1 неделя среда

13 января 2021 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Тефтели	80	7,68	6,8	9,82	105,08
2	Соус томатный	15	0,39	0,72	1,26	13,2
3	Пюре картофельное/Картофель отварной	150	3,00	3,75	23,1	145,5
4	Салат из белокочанной капусты	20	0,28	1,02	1,78	17,60
5	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
6	Пастила/мармелад	10/15	0,05	0	8	32,4
7	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
	<b>Итого</b>	<b>475/480</b>	<b>12,6</b>	<b>12,65</b>	<b>64,68</b>	<b>405,78</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>535,0</b>	<b>14,4</b>	<b>14,5</b>	<b>69,9</b>	<b>449,0</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>550,0</b>	<b>16,1</b>	<b>15,5</b>	<b>74,1</b>	<b>540,2</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1560/1565</b>	<b>43,1</b>	<b>42,7</b>	<b>208,7</b>	<b>1395,0</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ №1  
 Л.Ф. Бабкина



## МЕНЮ

1 неделя четверг

14 января 2021 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Пудинг из творога запеченный	150	18,45	14,25	29,7	321
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	84	49,5
3	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
4	Масло порциями	15	0,12	11,73	0,09	110
5	Фрукты (яблоки)	100	0,3	0	8,6	40
6	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>25,56</b>	<b>32,12</b>	<b>159,76</b>	<b>733,1</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
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
	<b>Итого</b>	<b>440,0</b>	<b>15,84</b>	<b>15,72</b>	<b>55,24</b>	<b>428,2</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>640,0</b>	<b>15,7</b>	<b>17,7</b>	<b>61,6</b>	<b>391,2</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1560,0</b>	<b>57,10</b>	<b>65,54</b>	<b>276,6</b>	<b>1552,5</b>

Утверждаю:  
 Директор МБОУ СОШ № 1  
 Л.Ф. Бабкина



## МЕНЮ

1 неделя пятница

15 января 2021 г

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
<b>Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей</b>						
1	Гуляш из говядины	80	11,12	5,2	3,2	105,6
2	Каша ячневая/гречка отварная/рис отварной/каша пшеничная/каша перловая	150,0	3,75	6,15	38,55	228
3	Огурец соленый/помидор соленый/салат из капусты	20	0,16	0,04	0,32	2,4
4	Хлеб пшеничный	20	1,20	0,36	8,12	41,60
5	Булочка школьная	30	2,4	2,8	16,5	101,1
6	Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>18,63</b>	<b>14,55</b>	<b>79,29</b>	<b>529,1</b>
<b>Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей</b>						
1	Котлета (куриная)	75,0	13,90	10,12	0,38	65,50
2	Макаронные изделия 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
	<b>Итого</b>	<b>475,0</b>	<b>21,65</b>	<b>15,36</b>	<b>53,9</b>	<b>371,3</b>
<b>Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей</b>						
1	Суп картофельный с клецками	250,0	7,05	7,40	13,7	196,5
2	Бутерброд с повидлом	15,0/5,0/20,0	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
	<b>Итого:</b>	<b>530,0</b>	<b>13,1</b>	<b>11,2</b>	<b>65,9</b>	<b>455,7</b>
	<b>Итого день:</b>	<b>1485,0</b>	<b>53,4</b>	<b>41,1</b>	<b>199,1</b>	<b>1356,1</b>