

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



МЕНЮ

18 января 2021 г

2 неделя понедельник

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей						
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 соленный/помидор соленный	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
Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей						
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 соленный/помидор соленный	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 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей						
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:	1505/1510	51,6	39,1	205,3	1463,5

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



МЕНЮ

19 января 2021 г

2 неделя вторник

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей						
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 а ассортименте (яблоки, мандарины, бананы)	100	0,3	0	8,6	40
	Итого	465	17,73	12,59	153,97	499,5
Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей						
1	Колбаса вареная	60,0	7,88	13,35	0,9	153,75
2	Макаронны 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 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей						
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:	1585/1595	53,7	65,0	331,0	1658,7

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



МЕНЮ

20 января 2021 г

2 неделя среда

Наименование блюда		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей						
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	24,14	20,6	102,72	694,9
Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей						
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 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей						
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:		1540,0	56,1	51,4	306,7	1916,5

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



МЕНЮ

21 января 2021 г

2 неделя четверг

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей						
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	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	532,1
Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей						
1	Тефтели	80,0	7,68	6,8	9,82	105,1
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
	Итого	500,0	15,92	12,16	82,76	497,3
Обед 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей						
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:	1600/1530	52,8	47,6	271,6	1785,1

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



МЕНЮ

22 января 2021 г

2 неделя пятница

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак 1-4 классы (бесплатный) 56,64 рублей						
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 а ассортименте (яблоки, мандарины, бананы)	100	0,3	0	8,6	40
	Итого	525	12,18	22,18	77,58	565,9
Завтрак 5-11 классы (льготный, платный) 60 рублей						
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 1- 11 классы (льготный, платный) 30 рублей						
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:	1585/1595	46,7	61,7	211,6	1333,9