

УТВЕРЖДАЮ:Заместитель главы администрации
городского округа город Нововоронеж

С.А. Тулинова

" " 2020г.

СОГЛАСОВАНО:Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа № 3
городского округа город Нововоронеж"

Г.А. Кольцова

" " 2020г.

СОГЛАСОВАНО:Начальник отдела
предпринимательства и
потребительского рынка
администрации городского
округа город Нововоронеж

С.С. Сухова

" " 2020г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2020г**10-ти-дневное (бесплатное питание - ОБЕД)**

для питания обучающихся в общеобразовательных школах городского округа город Нововоронеж (из многодетных и малообеспеченных семей)

Возрастная категория с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, г				Стоимость, руб.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ПОНЕДЕЛЬНИК / 1-я неделя														
204/3-2014	Суп картоф. пшениный с рыбными консервами	20/250	6,30	4,01	16,05	139,70	0,03	0,75	0,00	2,68	44,50	87,50	26,45	0,53	19,24
390-2013	Тефтели в соусе	70/30	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50	35,48
291-2013	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	35,70	8,10	0,78	9,64
115-2013	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,00	1,55	20,50	18,50	7,50	0,35	6,80
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	1,85
512-2013	Компот из чернослив	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	12,00
	Итого:		24,77	24,80	91,15	703,11	0,19	5,86	0,11	5,52	112,72	305,47	75,85	4,98	85,01
	ВТОРНИК / 1-я неделя														
204/3-2014	Суп картофел. рисовый	250	2,12	2,85	16,05	112,50	0,02	0,75	0,00	2,42	7,50	41,50	15,25	0,35	12,56
369-2013	Жаркое по-домашнему	75/150	26,59	23,73	16,98	387,61	0,16	7,77	0,04	0,82	35,80	272,05	57,27	3,48	66,22
50-2013	Свекла варёная	50	0,90	0,05	4,90	24,00	0,01	2,85	0,00	1,15	16,50	19,00	9,50	0,65	2,74
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	1,85
507-2013	Компот из свеж. фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	12,00
	Итого:		32,18	27,20	71,74	677,12	0,26	15,67	0,04	4,59	92,82	398,32	110,82	6,80	95,37
	СРЕДА / 1-я неделя														
128-2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,94	6,25	10,81	107,50	0,04	10,32	0,00	2,41	38,90	56,05	26,70	1,20	15,32

313-2013	Запеканка творожная со сгущ. молоком	110/50	21,20	22,73	45,28	475,67	0,08	0,94	0,17	0,61	371,30	363,97	44,87	0,83	66,02
496-2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80	11,00
	Итого:		26,74	32,28	81,09	727,17	0,16	12,56	0,19	3,02	534,20	530,02	98,57	2,83	92,34
	ЧЕТВЕРГ / 1-я неделя														
144-2013	Суп картоф. гороховый	250	2,30	4,25	15,12	108,00	0,19	8,67	0,03	0,22	19,00	65,75	25,50	0,92	13,58
398-2013	Печень по-строгановски	85/50	22,09	16,94	5,28	261,41	0,36	10,43	9,87	6,63	28,23	387,82	22,09	8,22	40,06
237-2013	Каша гречневая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,20	0,00	0,04	0,61	14,25	202,65	135,30	4,54	12,76
106-2013	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	13,00
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	1,85
512-2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	10,02
	Итого:		35,64	29,46	89,43	767,67	0,81	27,40	9,94	7,67	86,70	719,79	206,69	15,77	91,27
	ПЯТНИЦА / 1-я неделя														
142-2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,72	6,05	6,38	88,25	0,05	18,49	0,01	2,39	38,90	51,05	22,70	0,80	14,25
478-2014	Рыба припущенная	75	10,05	5,40	2,32	96,75	0,05	0,90	0,01	2,92	34,50	108,75	16,50	0,37	48,00
429-2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	17,83
106-2013	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	12,00
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	2/31,5	4,15	0,75	21,42	114,03	0,11	0,00	0,00	0,00	22,05	99,54	29,61	2,45	3,70
510-2013	Напиток апельсиновый	200	0,50	0,20	21,80	90,00	0,03	8,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,50	13,12
	Итого:		19,97	19,05	69,52	534,03	0,38	37,49	0,06	5,61	164,95	377,84	112,31	5,47	108,90
	ПОНЕДЕЛЬНИК / 2-я неделя														
134-2013	Рассольник со сметаной	250/5	2,17	6,50	16,41	133,75	0,09	7,69	0,00	2,36	19,90	66,05	26,70	0,92	14,92
1113-2014	Котлета Полтавская	75	13,13	18,68	6,75	248,25	0,07	0,00	0,03	0,38	29,25	138,75	19,50	2,10	45,00
291-2013	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,05	0,01	0,00	0,79	5,70	35,70	8,10	0,78	9,64
106-2013	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	13,00
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	2/31,5	4,15	0,75	21,42	114,03	0,11	0,00	0,00	0,00	22,05	99,54	29,61	2,45	3,70
503-2013	Кисель из концентрата	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10	4,00
	Итого:		26,83	26,66	103,76	770,13	0,34	15,20	0,03	3,74	82,10	347,84	89,91	6,62	90,26
	ВТОРНИК / 2-я неделя														
128-2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	1,94	6,25	10,81	107,50	0,04	10,32	0,01	2,41	38,90	56,05	26,70	1,20	15,32
370-2013	Плов мясной	75/150	22,68	22,32	59,04	528,00	0,09	0,48	0,08	0,96	27,60	272,40	63,60	3,36	68,77
50-2013	Свекла варёная	50	0,90	0,05	4,90	24,00	0,01	2,85	0,00	1,15	16,50	19,00	9,50	0,65	2,74
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	1,85

519-2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	7,00
	Итого:		28,29	29,29	108,26	813,51	0,20	83,65	0,09	4,52	106,02	400,22	117,60	7,93	95,68
	СРЕДА / 2-я неделя														
147-2013	Суп картоф.с макарон.изд.	250	2,70	2,85	18,82	111,25	0,10	8,25	0,00	1,37	15,25	63,50	24,00	0,95	12,89
395-2013	Сосиска отварная	60	6,24	11,22	0,12	126,60	0,13	0,00	0,00	0,18	18,60	89,40	10,80	0,96	24,16
438-2014	Омлет	120	10,28	16,00	2,85	192,00	0,06	0,34	0,24	0,54	96,00	180,57	14,85	1,82	31,00
табл.-2014	Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,00	0,05	5,00	0,00	0,75	10,00	31,00	10,50	0,35	11,09
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	2/31,5	4,15	0,75	21,42	114,03	0,11	0,00	0,00	0,00	22,05	99,54	29,61	2,45	3,70
512-2013	Компот из смеси сухофр.	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60	7,51
	Итого:		25,22	30,92	66,56	644,88	0,45	14,39	0,24	2,84	171,90	470,01	92,76	7,13	90,35
	ЧЕТВЕРГ / 2-я неделя														
204/3-2014	Суп картоф. гречневый	250	2,12	2,85	16,05	112,50	0,02	0,75	0,00	2,42	7,50	41,50	15,25	0,35	9,46
510-2014	Котлета рыбная	75	10,42	1,57	7,20	84,75	0,05	0,30	0,01	0,75	26,25	120,00	17,25	0,45	32,00
429-2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,13	5,10	0,04	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05	17,83
106-2013	Огурец свежий	52	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	12,96
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,07	0,37	10,71	57,01	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22	1,85
507-2013	Компот из свеж.фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10	12,00
	Итого:		18,66	11,64	74,66	495,26	0,28	15,45	0,05	3,57	117,27	333,77	96,80	4,47	86,10
	ПЯТНИЦА / 2-я неделя														
142-2013	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,72	6,05	6,38	88,25	0,05	18,49	0,01	2,39	38,90	51,05	22,70	0,80	14,25
407-2013	Рагу из филе ЦБ	75/150	16,56	17,28	19,08	297,60	0,14	12,48	0,02	3,72	30,00	166,80	46,80	2,16	53,02
48-2013	Салат из кваш. капусты	50/5	0,80	5,05	1,50	54,50	0,01	9,45	0,00	2,25	21,50	16,00	7,50	0,30	6,32
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	2/31,5	4,15	0,75	21,42	114,03	0,11	0,00	0,00	0,00	22,05	99,54	29,61	2,45	3,70
501-2013	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,70	15,90	100,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10	12,43
	Итого:		26,43	31,83	64,28	654,38	0,35	41,72	0,05	8,36	238,45	423,39	120,61	5,81	89,72
	Всего за 10 дней:		264,73	263,12	820,44	6 787,26	3,43	269,39	10,79	49,43	1 707,12	4 306,66	1 121,92	67,81	925,00

Директор МУП "Фора"  М.С. Данина

Калькулятор МУП "Фора"  Л.Н.Селина