

## УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель главы администрации  
городского округа Нововоронеж

## СОГЛАСОВАНО:

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения "Средняя  
общеобразовательная школа № 1 городского  
округа город Нововоронеж"

## СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела  
предпринимательства и  
потребительского рынка  
администрации городского  
округа город Нововоронеж

С.А. Гулинова

2021г.

Н.В. Бокарева

2021г.

С.С. Сухова

2021г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ на 2021-2022 учебный год  
10-ти-дневное (бесплатное питание - ЗАВТРАК)  
Для питания обучающихся в общеобразовательных школах городского округа Нововоронеж  
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, г				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	ПОНЕДЕЛЬНИК / 1-я неделя	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
667/3-2014	Котлета куриная	90	18,90	13,50	11,70	237,60	0,13	1,08	0,05	0,54	46,80	118,80	23,40	1,44		
291-2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	9,09	36,50	247,50	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78		
115-2013	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,42	24,60	22,20	9,00	0,42		
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22		
512-2013	Компот из чернослав	200	0,30	0,00	35,60	106,20	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60		
	Печенье сахарное	50	4,25	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	0,01	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05		
	<b>Итого:</b>		<b>32,32</b>	<b>33,21</b>	<b>141,09</b>	<b>933,57</b>	<b>0,29</b>	<b>6,10</b>	<b>0,06</b>	<b>3,51</b>	<b>112,62</b>	<b>277,47</b>	<b>68,30</b>	<b>5,51</b>		
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,50	0,06	0,10	7,50	0,09	5,20	0,00	0,40	21,40	14,90	9,40	0,50		
	<b>ВТОРНИК / 1-я неделя</b>															
313-2013	Запеканка творожная со слив. Молоком*	120/30	20,80	24,41	51,65	589,00	0,09	0,98	0,18	0,66	391,10	387,10	47,40	0,90		
510-2013	Напиток апельсиновый	200	0,50	0,20	32,40	110,00	0,03	8,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,50		
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,42	19,20	13,20	10,80	2,64		
	<b>Итого:</b>		<b>21,78</b>	<b>25,09</b>	<b>95,81</b>	<b>755,40</b>	<b>0,15</b>	<b>20,98</b>	<b>0,18</b>	<b>1,18</b>	<b>429,30</b>	<b>412,30</b>	<b>66,20</b>	<b>4,04</b>		

	**Замена суш. Молок джемом или повидлом фруктовыми	30	0,40	0,00	65,00	75,00	0,70	0,60	0,00	0,00	1,40	1,10	1,80	0,00
	<b>СРЕДА / 1-я неделя</b>													
369-2013	Жаркое по-домашнему	90/150	28,36	25,31	18,11	413,45	0,17	8,29	0,04	0,87	38,18	290,18	61,09	3,71
50-2013	Свекла варёная	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22
507-2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	25,10	110,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	<b>Итого:</b>		<b>31,84</b>	<b>29,19</b>	<b>63,72</b>	<b>639,22</b>	<b>0,26</b>	<b>16,01</b>	<b>0,04</b>	<b>2,45</b>	<b>91,00</b>	<b>378,75</b>	<b>101,29</b>	<b>6,81</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ / 1-я неделя</b>													
405-2013	Филе ЦБ в соусе	90/50	15,87	15,75	4,78	224,00	0,02	2,68	0,04	0,58	39,67	105,00	18,67	1,17
237-2013	Каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55
106-2013	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22
512-2013	Компот из сушёных яблок	200	0,30	0,00	24,76	94,20	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Зефир бело-розовый	50	0,55	0,06	47,50	179,30	0,06	0,00	0,01	2,80	23,20	72,00	16,00	1,68
	<b>Итого:</b>		<b>27,83</b>	<b>24,09</b>	<b>131,09</b>	<b>821,32</b>	<b>0,36</b>	<b>9,48</b>	<b>0,08</b>	<b>4,06</b>	<b>111,94</b>	<b>460,62</b>	<b>196,17</b>	<b>9,57</b>
	**Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,50	0,06	0,10	7,50	0,09	5,20	0,00	0,40	21,40	14,90	9,40	0,50
	<b>ПЯТНИЦА / 1-я неделя</b>													
510-2014	Котлета рыбная	90	12,35	5,31	13,50	147,60	0,06	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54
429-2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	27,25	230,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
106-2013	Помидор свежий*	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22
512-2013	Компот из кураги	200	0,30	0,00	35,60	106,20	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>18,54</b>	<b>12,41</b>	<b>94,10</b>	<b>560,57</b>	<b>0,28</b>	<b>21,26</b>	<b>0,06</b>	<b>1,47</b>	<b>99,92</b>	<b>300,87</b>	<b>79,00</b>	<b>3,95</b>
	**Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,50	0,06	0,10	7,50	0,09	5,20	0,00	0,40	21,40	14,90	9,40	0,50
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК / 2-я неделя</b>													
1113-2014	Котлета Полтавская	90	15,75	19,87	8,10	297,90	0,08	0,00	0,04	0,45	35,10	166,50	23,40	2,52
291-2013	Макаронные изделия отварные	150	5,66	9,09	36,50	247,50	0,06	0,02	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
115-2013	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	0,42	24,60	22,20	9,00	0,42
110-2013	Хлеб ржано-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22
512-2013	Компот из смеси сухофр.	200	0,30	0,00	35,60	106,20	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>24,92</b>	<b>34,68</b>	<b>100,29</b>	<b>785,37</b>	<b>0,20</b>	<b>5,02</b>	<b>0,04</b>	<b>1,67</b>	<b>86,42</b>	<b>280,17</b>	<b>58,30</b>	<b>5,54</b>
	**Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,50	0,06	0,10	7,50	0,09	5,20	0,00	0,40	21,40	14,90	9,40	0,50

	<b>ВТОРНИК / 2-я неделя</b>																					
407-2013	Ругу из филе ЦБ	90/150	18,93	19,75	21,81	340,11	0,16	14,26	0,03	4,25	34,29	190,63	53,49	2,47								
48-2013	Салат из кваш. капуста	60/5	1,04	6,57	1,95	70,85	0,01	12,29	0,00	2,93	27,95	20,80	9,75	0,39								
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22								
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								
	<b>Итого:</b>		<b>22,74</b>	<b>26,99</b>	<b>62,03</b>	<b>570,33</b>	<b>0,24</b>	<b>96,55</b>	<b>0,03</b>	<b>7,18</b>	<b>85,26</b>	<b>264,20</b>	<b>81,04</b>	<b>5,58</b>								
	<b>СРЕДА / 2-я неделя</b>																					
370-2013	Плов мясной	90/150	24,19	23,81	62,98	563,20	0,10	0,51	0,08	1,02	29,44	290,56	67,84	3,58								
50-2013	Свекла варёная	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78								
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22								
510-2013	Напиток апельсиновый	200	0,50	0,20	32,40	110,00	0,03	8,00	0,00	0,10	19,00	12,00	8,00	0,50								
	<b>Итого:</b>		<b>27,67</b>	<b>27,69</b>	<b>115,89</b>	<b>788,97</b>	<b>0,19</b>	<b>11,93</b>	<b>0,08</b>	<b>2,50</b>	<b>79,26</b>	<b>375,13</b>	<b>102,04</b>	<b>6,08</b>								
	<b>ЧЕТВЕРГ / 2-я неделя</b>																					
510-2014	Биточек рыбный	90	12,35	5,31	13,50	147,60	0,06	0,36	0,02	0,90	31,50	144,00	20,70	0,54								
429-2013	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	27,25	230,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05								
106-2013	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36								
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22								
507-2013	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	25,10	110,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10								
	<b>Итого:</b>		<b>18,56</b>	<b>12,55</b>	<b>82,82</b>	<b>558,37</b>	<b>0,29</b>	<b>15,76</b>	<b>0,06</b>	<b>1,31</b>	<b>117,32</b>	<b>320,47</b>	<b>86,40</b>	<b>4,27</b>								
	<small>**Замена на консервированные овощи по сезону</small>	60	0,50	0,06	0,10	7,50	0,09	5,20	0,00	0,40	21,40	14,90	9,40	0,50								
	<b>ПЯТНИЦА / 2-я неделя</b>																					
390-2013	Тертели в соусе	90/30	11,40	17,89	13,68	265,20	0,06	0,96	0,13	0,60	25,20	129,60	19,20	1,80								
237-2013	Каша гречневая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,55								
106-2013	Помидор свежий*	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54								
110-2013	Хлеб ржанно-пшеничный	1/31,5	2,08	0,38	15,47	62,37	0,05	0,00	0,00	0,00	11,02	49,77	14,80	1,22								
512-2013	Компот из сушёных яблок	200	0,30	0,00	24,76	94,20	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60								
	<b>Итого:</b>		<b>22,99</b>	<b>26,23</b>	<b>93,27</b>	<b>689,22</b>	<b>0,35</b>	<b>16,76</b>	<b>0,17</b>	<b>1,64</b>	<b>68,87</b>	<b>403,62</b>	<b>184,30</b>	<b>8,71</b>								
	<small>**Замена на консервированные овощи по сезону</small>	60	0,50	0,06	0,10	7,50	0,09	5,20	0,00	0,40	21,40	14,90	9,40	0,50								
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>251,28</b>	<b>252,50</b>	<b>995,57</b>	<b>7 164,72</b>	<b>2,65</b>	<b>219,84</b>	<b>0,81</b>	<b>26,96</b>	<b>1 292,92</b>	<b>3 523,37</b>	<b>1 037,83</b>	<b>61,28</b>								

Директор МУП "Фора"

М.С. Данина

Калькулятор МУП "Фора"

Л.Н. Селина