

МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"
Меню школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся

на "15 сентября 2020 г"

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
З	З	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак БП 7-11 лет															
1 смена															
Биточки рыбные с томатным соусом	60/20	8,35	0,07	13,58	130,94	0,09	1,29	47,07	1,49	44,14	131,07	27,78	0,33		
Каша пшеничная рассыпчатая с	150/5	6,94	1,61	39,87	284,35	0,20		14,3	0,35	20,84	141,3	49,59	1,85		
Кофейный напиток на молоке	200	3,78	3,58	70,99	190,68	0,04	1,50	22,00	0,00	170,3	80,00	14	0,13		
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,18	14,19	70,5	0,04			0,33	8	10,3	4,2	0,56		
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,07	0,6			113		14	0,1		
Итого за Завтрак БП		20,73	13,14	80,60	550,46	0,39	3,39	87,33	3,00	244,78	283,07	85,94	2,74	55,00	
Обед БП 7-11 лет															
2 смена															
Винегрет овощной (с яблоками)	60	0,98	4,05	5,63	69,00	0,04	0,71	170,09	1,81	18,96	38,21	18,37	0,99		
Суп-лапша домашняя	250	1,92	3,84	14,03	117,89	0,28	1,5	215	1,25	35,8	33,28	9,01	0,83		
Рагу овощное с мясом птицы	180	28,34	18,9	18,1	303,05	0,17	38,79			57,22		18,14	1,18		
Напиток лимонный	200	0,07		10,03	74,87		3,50	0,14	0,01	3,6	1,84		0,96		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,82	0,14	9,84	47	0,07			0,22	4	11	4,9	0,22		
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,54	60	0,07				3,4		8	0,67		
Итого за Обед БП		23,1	26,33	61,14	681,72	0,51	46,39	447,19	4,30	98,77	73,01	88,36	3,91	55,00	

Начальник ООДП _____ Исаева Н.А.



МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"
Меню школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся

на "15 сентября 2020 г"

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическое	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 12-14 лет														
Биточки рыбные с томатным соусом	60/20	8,25	6,69	11,58	139,94	0,08	1,39	42,67	2,49	44,14	121,63	27,76	0,63	
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	200/5	9,24	6,27	53,27	306,65	0,34				26,48		66,62	2,2	
Кофейный напиток на молоке	200	3,34	3,34	35,38	110,06	0,04	1,30	22,08	0,03	131,3	90,05	14	0,33	
Хлеб пшеничный обогащенный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03				0,33	6	19,5	4,2	0,33
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак ст		23,12	23,65	94,29	685,16	0,48	5,98	87,81	2,93	198,32	145,67	112,58	3,31	65,00
Обед 12-14 лет														
Винегрет овощной (с яблоками)	80	1,08	4,13	5,73	64,84	0,04	7,21	165,45	1,85	17,36	28,03	14,34	0,59	
Суп-лапша домашняя	250	2,92	5,84	14,62	122,86	0,05	1,5	213	2,55	15,6	31,28	9,01	0,53	
Рагу овощное с мясом птицы	220	19,01	23	22,05	372,81	0,2	44,97			69,07		67,4	3,89	
Напиток лимонный	200	0,07		20,03	79,87		3,99	0,14	0,01	0,6	1,54		0,08	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	1,52	0,16	9,84	47	0,02				0,22	4	13	2,8	0,22
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед ст		26,07	35,43	85,71	750,38	0,34	57,67	378,59	4,69	112,03	73,85	99,55	6,16	70,00



Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

15 сентября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 12-18 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с сыром	30/15	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
Яблоки	1 шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак-Сахарный Диабет		18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,9	
Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,78	15,34	18,08	12,18	0,54	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед-Сахарный Диабет		27,43	34,47	50,63	623,66	0,32	33,71	444,02	6,43	103,93	157,23	82,09	5,18	
Итого за день		46,32	51,41	102,26	1065,48	0,61	49,38	634,37	7,39	392,07	435,46	192,72	13,08	
Стоимость рациона														130,00

Начальник ОДП  Исламова Н.А.



Меню для учащихся образовательных учреждений с оздоровительной направленностью (для детей с сахарным диабетом)

15 сентября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54	0,14		18,65	0,3	10,04	98,05	65,15	2,21	
Яйцо отварное	1	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,4	0,32	29,7	103,68	6,48	1,35	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной с сыром	30/10	4,1	2,96	13,44	98	0,03	0,07	23,8	0,04	105,4	60	11,5	0,94	
Яблоки	1 шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
Итого за Завтрак-Сахарный Диабет с 7-11 лет		18,89	16,94	51,63	441,82	0,29	15,67	190,35	0,96	288,14	278,23	110,63	7,9	
Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04	43,52	3,78	15,34	18,08	12,18	0,54	
Суп крестьянский с пшеном (без картофеля) со сметаной	250/10	2,02	5,75	8,25	93,89	0,06	20,02	378	1,92	42,83	39,77	20,91	0,69	
Филе грудки отварное	80	18,9	16,21	0,93	223,94	0,09	2,65			21,22		20,32	1,4	
Каша полтавская вязкая с маслом	150/5	4,35	4,11	25,53	156,43	0,11		22,5	0,73	19,14	99,38	22,68	1,68	
Чай (б/сах)	200													
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
Итого за Обед-Сахарный Диабет с 7-11 лет		27,43	34,47	50,63	623,66	0,32	33,71	444,02	6,43	103,93	157,23	82,09	5,18	
Итого за день		46,32	51,41	102,26	1065,48	0,61	49,38	634,37	7,39	392,07	435,46	192,72	13,08	
Стоимость рациона														120,00

Начальник ОДДП  Исламова Н.А.

