

**МАУ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"**  
**Меню школьных завтраков и обедов для организации учащихся**  
**" 16 сентября 2020 г. "**

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак с 12-18 лет														
Рис припущенный	200	5,5	10,5	38,7	271,85	0,07	1,16			115,86		32,65	0,55	
Рыба, тушеная в томате с овощами	70/35	14,1	4,9	3,5	114,98	0,11	3,02	325	2,15	44,65	217,1	55,61	0,94	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	125,42	116,2	31	1,01	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	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	
Итого за прием		25,83	26,69	72,13	634,89	0,25	5,48	392,12	2,6	294,33	355,8	123,47	2,85	
Стоимость рациона														65,00
Обед с 12-18 лет														
Огурцы консервирован ные	40	0,21	0,03	0,57	3,3	0,01	2,1	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15	
Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,06	19,87	216,35	1,93	40,88	45,67	23,97	1,12	
Гулиш	35/35	10,72	11,69	2,46	157,85	0,04	1,69			33,12		14,89	1,67	
Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	7,74	4,54	49,42	269,65	0,12		22,5	1,1	20,02	62,4	11,53	1,17	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4	2	0,08	6,85	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	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 прием														
Стоимость рациона														70,00

/ Начальник ОДП

Исламова Н.А.

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

на 16 сентября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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	
<b>Завтрак БГП 7-11 лет</b>														
<b>1 смена</b>														
Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/5	4,56	6,33	32,19	204,42	0,06	0,96	38,82	0,18	95,97	118,23	27,21	0,45	
Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,46	0,04	1,3	22,12	0,01	126,42	116,2	31	1,01	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Масло сливочное	5	0,04	3,83	0,07	33,05			22,5	0,05	1,2	1,6		0,01	
Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07	
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	
<b>Итого за Завтрак мл</b>		13,98	17,26	76,81	524,93	0,18	17,33	114,74	0,61	352,59	331,93	81,41	5,17	55,00
<b>Обед БГП 7-11 лет</b>														
<b>2 смена</b>														
Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	1,5	1,5	0,03	6,9	7	4,2	0,18	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,9	4,92	9,98	92,52	0,05	19,87	216,35	1,93	40,88	45,67	23,97	1,12	
Гуляш	30/30	9,19	10,02	2,11	135,32	0,04	1,46	5,7	1,29	11,25	92	12,77	1,43	
Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,26	0,35	11,64	113,25	75,16	2,55	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	76,65	0,01	4	2	0,06	6,65	4,4	3,6	0,93	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	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	
<b>Итого за Обед мл</b>		19,25	20,5	76,25	568,54	0,33	26,83	248,80	3,90	86,92	275,52	129	7,3	55,00

Начальник ОДП

Исмаилов Н.А.



