

Меню школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся

" 07 сентября 2020 г."

2 СМЕНА

Прием пищи, наименование	Масс а	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				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	
Обед ОВЗ 7-11 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,83	11,51	13,56	9,13	0,4	
Свекольник	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53	
Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74	
Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
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 Обед		22,52	32,51	96,83	784,71	0,37	227,24	446,09	8,5	117,73	320,8	143,89	7,97	
Полдник ОВЗ с 7-11 лет														
Дучмак с творогом	100	13,22	8,03	45,04	306,35	0,11	0,16			67,81		16,74	0,97	
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	
Яблоко	1 шт	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15	7,50	0,30	24,00	16,5	13,5	3,30	
Итого за Полдник ШК		13,98	8,79	78,63	456	0,17	19,16	10	0,38	98,66	20,9	33,84	5,2	
Стоимость рациона														120,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.



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

" 07 сентября 2020 г"

2 СМЕНА

Прием пищи, 2	Масса порци 3	Пищевые вещества			Энерг е- 7	Витамины (мг)					Минеральные				Цена
		Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Ca 12	Р 13	Mg 14	Fe 15		
Обед ОВЗ с 12-18 лет															
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04				15,34		12,18	0,54	
Свекольник	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53		
Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74		
Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05		
Напиток из плодов шиповник	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66		
Хлеб пшеничный обогащенный	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 Обед ст		23,63	34,78	101,73	829,41	0,41	230,00	413,60	5,3	123,43	329,6	161,96	8,61		
Полдник ОВЗ с 12-18 лет															
Дучмак с творогом	100	13,22	8,03	45,04	306,35	0,11	0,16			67,81		16,74	0,97		
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		
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		
Итого за полдник		13,98	8,8	78,6	455,5	0,17	19	9,5	0,4	99	20,9	33,8	5,2		
Стоимость рациона														130	

Начальник ОДДП

Исламова Н.А.



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

" 07 сентября 2020 г"

1 СМЕНА

Прием пищи,	Масса порци	Пищевые вещества			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак ОВЗ, ММС с 12-18 лет														
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16	0,12	0,11	72,18	2,29	170,9	154,55	19,78	1,27	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15					3,6			0,03	
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	
Итого за Завтрак ст		18,63	28,8	94,20	716,77	0,24	16,41	101,80	2,9	329,92	306,75	68,48	5,94	
Обед ОВЗ с 12-18 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04			15,34		12,18	0,54	
Свекольник	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53	
Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74	
Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
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 Обед ст		23,63	34,78	101,73	829,41	0,41	230,00	413,60	5,3	123,43	329,6	161,96	8,61	
Стоимость рациона													130,00	

Начальник ОДДП



Исламова Н.А.

МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ "

Меню школьных завтраков и обедов для организации учащихся

" 07 сентября 2020 г. "

1 СМЕНА

Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		е-	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак ОВЗ 7-11 лет														
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,1		22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Яйцо отварное	1 шт.	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,40	0,32	29,70	103,68	6,48	1,35	
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	
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	
Итого за завтрак														
Обед ОВЗ 7-11 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,83	11,51	13,56	9,13	0,4	
Свекольник	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53	
Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74	
Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
Хлеб пшеничный обогащенный	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 обед		22,52	32,51	96,83	784,71	0,37	227,24	446,09	8,5	117,73	320,8	143,89	7,97	
Стоимость рациона														120,00

Начальник ОДП



Исламова Н.А.

МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ "

Меню школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся

" 07 сентября 2020 г. "

Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				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 бесплатное горячее питание 7-11 лет														
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,50	0,1		22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88	
Яйцо отварное	1 шт.	6,86	6,21	0,38	84,78	0,04		140,40	0,32	29,70	103,68	6,48	1,35	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Масло	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3		0,02	
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	
Итого за Завтрак ШК		19,51	22,4	82,14	613,84	0,25	16,30	237,52	1,9	203,11	306,06	63,84	6,89	
Стоимость рациона														55,00
Обед ШК 7-11														
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,52	6,08	1,86	64,8	0,02	8,28	32,64	2,83	11,51	13,56	9,13	0,4	
Свекольник	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53	
Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74	
Каша гречневая вязкая	150/5	4,77	4,86	21,48	148,55	0,16		23,25	0,35	11,64	113,25	75,18	2,55	
Напиток из плодов	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
Хлеб пшеничный обогащенный	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 Обед ШК 7-11		22,52	32,51	96,83	784,71	0,37	227,24	446,09	8,5	117,73	320,8	143,89	7,97	
Стоимость рациона														65,00
Полдник ШК														
Дучмак с творогом	100	13,22	8,03	45,04	306,35	0,11	0,16			67,81		16,74	0,97	
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	
Итого за Полдник ШК		13,38	8,19	63,93	385	0,12	4,16	2	0,08	74,66	4,4	20,34	1,9	
Стоимость рациона														45,00
Итого за день		51,38	59,63	251,01	1769,95	0,6	270,62	789,19	9,98	519,06	614,19	173,51	13,75	

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ

Меню школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся

" 07 сентября 2020 г"

Прием пищи, 2	Масса порци 3	Пищевые вещества			Энерг е- 7	Витамины (мг)				Минеральные				Цена
		Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Ca 12	P 13	Mg 14	Fe 15	
Завтрак с 12-18 лет														
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,76	13,25	49,45	365,16	0,12	0,11	72,18	2,29	170,9	154,55	19,78	1,27	
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15					3,6			0,03	
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	
Итого за Завтрак ст		18,63	28,8	94,20	716,77	0,24	16,41	101,80	2,9	329,92	306,75	68,48	5,94	
Стоимость рациона														65,00
Обед с 12-18 лет														
Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,69	8,1	2,48	86,4	0,03	11,04			15,34		12,18	0,54	
Свекольник	250/5	2,3	5,01	16,26	119,8	0,08	17,22	211,82	1,93	44,29	61,95	30,73	1,53	
Бефстроганов	35/35	11,26	15,82	4,33	204,96	0,05	1,74	14,98	2,43	28,29	115,61	16,65	1,74	
Каша гречневая вязкая	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	200	163,4	0,76	12,6	3,4	3,4	0,66	
Хлеб пшеничный	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 Обед ст		23,63	34,78	101,73	829,41	0,41	230,00	413,60	5,3	123,43	329,6	161,96	8,61	
Стоимость рациона														70,00

Начальник ОДП

Исламова Н.А.

