

# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ "

## Школьное меню для организации питания учащихся

17 ноября 2020 г."

### Бесплатное горячее питание с 7-11 лет

#### 1 смена

Завтрак с 7-11 лет														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге тический	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Биточки мясные с томатным соусом	60/20	9,68	8,83	7,06	146,51	0,05	1,17	32,9	0,86	26,32	105,19	14,98	1,43	
Каша гречневая вязкая с маслом	130/3	4,1	3,94	18,47	125,6	0,14		18,51	0,3	9,97	97,32	64,66	2,19	
Чай с сахаром шк.	200/10			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>19,26</b>	<b>16,21</b>	<b>54,77</b>	<b>444,51</b>	<b>0,25</b>	<b>1,77</b>	<b>51,41</b>	<b>1,49</b>	<b>161,59</b>	<b>222,01</b>	<b>97,84</b>	<b>4,08</b>	<b>54,34</b>

#### 2 смена

Обед с 7-11 лет														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге тический	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с горохом	200	4,33	3,7	15,81	114,17	0,19	9,32	209,52	1,6	33,58	81,62	31,74	1,63	
Рыба припущенная	50	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14	0,01	0,3	1,54		0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		<b>23,24</b>	<b>15,14</b>	<b>70,75</b>	<b>512,8</b>	<b>0,51</b>	<b>36,37</b>	<b>256,66</b>	<b>4,07</b>	<b>104,44</b>	<b>306,79</b>	<b>88,8</b>	<b>4,29</b>	<b>54,34</b>

Заведующая КП Гайсарова В.Ю.



МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ "   
 Школьное меню для организации питания учащихся

17 ноября 2020 г."

ММС

1 смена

Завтраки с 7-11 лет															Цена
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Биточки мясные с томатным соусом	60/20	9,68	8,83	7,06	146,51	0,05	1,17	32,9	0,66	26,32	105,19	14,98	1,43		
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		
Чай с сахаром шк.	200/10			9,98	39,9					0,3			0,03		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33		
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
<b>Итого</b>		19,29	16,24	54,91	445,45	0,25	1,77	51,55	1,49	161,66	222,74	98,33	4,1	<b>55,00</b>	

2 смена

Обед с 7-11 лет														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Суп картофельный с горохом	200	4,33	3,7	15,81	114,17	0,19	9,32	209,52	1,6	33,58	81,62	31,74	1,63	
Рыба припущенная	50	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Картофельное пюре	130	2,66	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14	0,01	0,3	1,54		0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0,03			0,28	5	16,25	3,5	0,28	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		23,24	15,14	70,75	512,8	0,51	36,37	256,66	4,07	104,44	306,79	88,8	4,29	<b>55,00</b>

Заведующая КП. Гайсарова В.Ю.



# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

## Школьное меню для организации питания учащихся

17 ноября 2020 г

### Завтрак ММС с 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг е- тичес кая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Биточки мясные в томатном соусе	60/20	9,68	8,83	7,06	146,51	0,05	1,17	32,9	0,86	26,32	105,19	14,98	1,43	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14	0,07	0,3	1,54		0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>20,94</b>	<b>17,38</b>	<b>62,13</b>	<b>490,63</b>	<b>0,3</b>	<b>5,76</b>	<b>56,44</b>	<b>1,61</b>	<b>165,13</b>	<b>261,83</b>	<b>123,38</b>	<b>4,94</b>	<b>60,00</b>

Заведующая КП Гайсарова В.Ю.





# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ "

## Школьное меню для организации питания учащихся

17 ноября 2020 г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг е- тичес кая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Обед с 7-11 лет (Родительская плата)</b>														
Салат "Здоровье"	60	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04	
Суп картофельный с горохом	250	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Рыба припущенная	50	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03	4,64	460,46	1,46	18,14	29,88	16,27	0,57	
Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86	
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</b>		<b>26,18</b>	<b>19,18</b>	<b>99,28</b>	<b>676,8</b>	<b>0,6</b>	<b>40,35</b>	<b>915,11</b>	<b>7,24</b>	<b>170,27</b>	<b>388,79</b>	<b>138,56</b>	<b>6,04</b>	<b>65,00</b>
<b>Полдник с 7-18 лет (родительская плата)</b>														
Уч-почмак	75	7,05	7,43	22,03	183,07	0,08	4,45	31,77	0,75	17,55	74,49	13,97	1,16	
Сок фруктовый 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14		8	2,8	
<b>Итого</b>		<b>8,05</b>	<b>7,63</b>	<b>42,23</b>	<b>275,07</b>	<b>0,1</b>	<b>8,45</b>	<b>31,77</b>	<b>0,75</b>	<b>31,55</b>	<b>74,49</b>	<b>21,97</b>	<b>3,96</b>	<b>45,00</b>

Заведующая КП Гаисарова В.Ю.



# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ "

Школьное меню для организации питания учащихся  
17 ноября 2020 г.

## 1 СМЕНА

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак ОВЗ с 7-11 лет</b>														
Биточки мясные с томатным соусом	60/20	9,68	8,83	7,06	146,51	0,05	1,17	32,9	0,86	26,32	105,19	14,98	1,43	
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	
Чай с сахаром	200/10			9,98	39,9					0,3			0,03	
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Кисломолочны й продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		19,29	16,24	54,91	445,45	0,25	1,77	51,55	1,49	161,66	222,74	98,33	4,1	
<b>Обед ОВЗ с 7-11</b>														
Салат "Здоровье"	60	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04	
Суп картофельный с горохом	250	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Рыба припущенная	50	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03	4,64	460,46	1,46	18,14	29,88	16,27	0,57	
Картофельное пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86	
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</b>		26,18	19,18	99,28	676,8	0,6	40,35	915,11	7,24	170,27	388,79	138,56	6,04	<b>120,00</b>

Заведующая КП Гайсарова В.Ю.



# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ "

## Школьное меню для организации питания учащихся

" 17 ноября 2020 г."

### 2 СМЕНА

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Обед ОВЗ с 7-11</b>														
Салат "Здоровье"	60	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04	
Суп картофельн ый с горохом	250	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Рыба припущенна я	50	1,01	3,07	4,37	49,38	0,03	4,64	460,46	1,46	18,14	29,88	16,27	0,57	
Картофельн ое пюре	130	2,86	4,44	19,15	128,33	0,14	22,51	28,55	0,16	46,02	84,33	29	1,1	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86	
Хлеб пшеничный обогащенны й	20	1,52	0,16	9,84	47	0,02			0,22	4	13	2,8	0,22	
Хлеб	30	1,47	0,3	13,44	63	0,03				5,4		6	0,87	
<b>Итого</b>		26,18	19,18	99,28	676,8	0,6	40,35	915,11	7,24	170,27	388,79	138,56	6,04	
<b>Полдник ОВЗ с 7-11 лет</b>														
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
Уч-почмак	75	7,05	7,43	22,03	183,07	0,08	4,45	31,77	0,75	17,55	74,49	13,97	1,16	
Сок фруктовый 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14		8	2,8	
<b>Итого</b>		13,76	12,74	67,99	446,72	0,29	8,45	55,17	1,16	45,06	210,09	112,17	7,01	<b>120,00</b>

Заведующая КП. Гайсарова В.Ю.





# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

## Школьное меню для организации питания учащихся

17 ноября 2020 г.

1 смена

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энер ге-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак ОВЗ с 12-18 лет</b>														
Биточки мясные в томатном соусе	60/20	9,68	8,83	7,06	146,51	0,05	1,17	32,9	0,86	26,32	105,19	14,98	1,43	
Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14	0,01	0,3	1,54		0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Косломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		<b>20,94</b>	<b>17,38</b>	<b>62,13</b>	<b>490,63</b>	<b>0,3</b>	<b>5,76</b>	<b>56,44</b>	<b>1,61</b>	<b>165,13</b>	<b>261,83</b>	<b>123,38</b>	<b>4,94</b>	
<b>Обед ОВЗ с 12-18 лет</b>														
Салат "Здоровье"	80	1,35	4,09	5,86	65,99	0,04	6,22	614,62	1,94	24,69	40	21,8	0,77	
Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04	
Рыба припущенная	50	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86	
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</b>		<b>27,17</b>	<b>21,18</b>	<b>105,18</b>	<b>722,61</b>	<b>0,64</b>	<b>47,11</b>	<b>1075,59</b>	<b>7,75</b>	<b>187,96</b>	<b>418,37</b>	<b>150,8</b>	<b>6,5</b>	<b>130,00</b>

Заведующая КФ Гайсарова В.Ю.



# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

## Школьное меню для организации питания учащихся

17 ноября 2020 г.

2 смена

Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Обед ОВЗ с 12-18 лет</b>														
Салат "Здоровье"	80	1,35	4,09	5,86	65,99	0,04	6,22	614,62	1,94	24,69	40	21,8	0,77	
Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04	
Рыба припущенная	50	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86	
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</b>		27,17	21,18	105,18	722,61	0,64	47,11	1075,59	7,75	187,96	418,37	150,8	6,5	
<b>Полдник ОВЗ с 12-18 лет</b>														
Каша гречневая вязкая с маслом	200/5	6,34	5,28	28,62	187,05	0,22		23,5	0,45	14,88	150,5	100,22	3,39	
Уч-почмак	75	7,05	7,43	22,03	183,07	0,08	4,45	31,77	0,75	17,55	74,49	13,97	1,16	
Сок фруктовый 0,2л	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4			14		8	2,8	
<b>Итого</b>		14,39	12,91	70,85	462,12	0,32	8,45	55,27	1,2	46,43	224,99	122,19	7,35	<b>130,00</b>

Заведующая КП Гаисарова В.Ю.





# МАУ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ"

## Школьное меню для организации питания учащихся

17 ноября 2020 г.

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые			Энерг е-	Витамины (мг)				Минеральные вещества				Цена
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Завтрак с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Биточки мясные с томатным соусом	60/20	10,14	10,73	10,18	177,82	0,05	0,19	3,17	1,71	26,72	108,67	14,39	1,42	
Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	5,71	5,11	25,76	171,65	0,19		23,4	0,41	13,51	135,6	90,2	3,05	
Чай с лимоном и сахаром	200/7/10	0,07		10,05	39,97		3,99	0,14	0,01	0,3	1,54		0,03	
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03			0,33	6	19,5	4,2	0,33	
Кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1	
<b>Итого</b>		19,75	18,14	58,03	476,76	0,25	0,79	21,82	2,34	162,06	226,22	97,74	4,09	<b>65,00</b>
<b>Обед с 12-18 лет (родительская плата)</b>														
Салат "Здоровье"	80	1,35	4,09	5,86	65,99	0,04	6,22	614,62	1,94	24,69	40	21,8	0,77	
Суп картофельный с горохом	250	5,41	4,63	19,77	142,71	0,23	11,65	261,9	2	41,97	102,03	39,68	2,04	
Рыба припущенная	50	12,61	6,5		108,58	0,12	0,55	18,45	2,02	14,14	123,05	18,56	0,38	
Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53	0,17	27,69	34,87	0,19	57,16	103,79	35,71	1,36	
Компот из кураги	200	1,3	0,08	32,71	137,8	0,03	1	145,75	1,38	40,6	36,5	26,25	0,86	
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</b>		27,17	21,18	105,18	722,61	0,64	47,11	1075,59	7,75	187,96	418,37	150,8	6,5	<b>70,00</b>

Заведующая КП Гайсарова В.Ю.

