

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о директора

Бакисова Л. О.


МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне-летний сезон

1 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 8,4 | 9,6 | 37,1 | 396 | 0,07 | 0 | 60,4 | 1,1 | 71,2 | 87,2 | 14,1 | 1,41 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11 | 45,12 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 93 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 6,75 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,72 | 1,056 | 15,4 | 61,76 | 0,128 | 0,128 | 0 | 0,096 | 23,36 | 1,216 | 12,8 | 0,89 |
| | ВитаЛайт НК | 200 | 0 | 0 | 8,5 | 35 | 0,4 | 28 | 17 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | | 14,92 | 11,056 | 96,6 | 630,88 | 0,683 | 28,828 | 96,4 | 5,046 | 212,86 | 197,416 | 46,25 | 2,97 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,43 | 3,89 | 13,61 | 98 | 0,1 | 7,27 | 9,5 | 2,52 | 31 | 112,75 | 33,11 | 1,63 |
| 192 | Печень говяжья по - строгоновски | 100 | 23 | 28 | 4,7 | 370 | 0,07 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 |
| 110 | Сок для детского питания | 240 | 1 | 0,3 | 18,2 | 76 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 1,1 | 38 | 186 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 77,7 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 |
| 23 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,5 | 75,35 | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 59,1 | 45,9 | 10,5 | 0,87 |
| 385 | Каша гречневая вязкая | 200 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 | 0,032 |
| Итого за обед | | | 43,4 | 43,32 | 133,31 | 1058,05 | 9,127 | 332,27 | 331,9 | 26,81 | 374,39 | 420,67 | 88,03 | 9,642 |
| Итого за день | | | 58,32 | 54,376 | 229,91 | 1688,93 | 9,81 | 361,098 | 428,3 | 31,856 | 587,25 | 618,086 | 134,28 | 12,612 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о.директора

Бакисова Л.О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне-летний сезон

2 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Запеканка из творога | 220 | 10,74 | 7,9 | 16 | 194 | 0,09 | 1,4 | 82 | 1,2 | 82 | 184 | 56 | 1,6 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 6,75 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,72 | 1,056 | 15,4 | 61,76 | 0,128 | 0,128 | 0 | 0,096 | 23,36 | 1,216 | 12,8 | 0,89 |
| 237 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,78 | 2,4 | 4,92 | 43,68 | 0,01 | 0,3 | 0,03 | 11,71 | 28,12 | 22,08 | 3,42 | 0,04 |
| 82 | Фрукт свежий (апельсин) | 180 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| Итого за завтрак | | | 19,14 | 12,056 | 78,32 | 497,94 | 0,323 | 61,828 | 90,03 | 13,756 | 182,58 | 247,796 | 96,17 | 4,2 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 0,06 | 5,62 | 26,5 | 0,32 | 77,82 | 81,25 | 27,87 | 0,8 |
| 235 | Капуста тушеная | 200 | 5 | 6,46 | 26 | 174 | 0,003 | 47,55 | 0 | 0,2 | 60,98 | 46,64 | 24,95 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 77,7 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 |
| 280 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| 177 | Бифштекс рубленый паровой | 100 | 21,85 | 14,4 | 0,21 | 217 | 0,06 | 0 | 0 | 1,41 | 6,79 | 162,77 | 22,06 | 1,74 |
| 246 | Овощи натуральные(помидор) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 22 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 |
| Итого за обед | | | 42,03 | 34,24 | 139,59 | 894,3 | 0,41 | 70,95 | 26,54 | 3,28 | 262,72 | 405,31 | 142,88 | 13,3 |
| Итого за день | | | 61,17 | 46,296 | 217,91 | 1392,24 | 0,733 | 132,778 | 116,57 | 17,036 | 445,3 | 653,106 | 239,05 | 17,5 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о.директора

Бакисова Л.О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне- летний сезон

4 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|------------------------------|--|-----------------|------------------|----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Каша манная молочная жидкая | 205 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243 | 0,05 | 0,3 | 0,01 | 0,52 | 112,6 | 96,53 | 15,43 | 0,37 | |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,6 | 0,76 | 8 | 0,56 | |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0,28 | 8 | 0,1 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 | |
| 366 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 0,12 | 0,3 | 162 | 15 | 0,33 | |
| 82 | Фрукт свежий (Яблоко) | 180 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 | |
| Итого за завтрак | | | 18,02 | 22,45 | 82,12 | 594,6 | 0,224 | 61,14 | 16,09 | 1,44 | 176,8 | 295,19 | 61,53 | 2,84 | |
| Итого за завтрак: % | | | 18,775 | 187,968 | 54,505 | 395,325 | 0,19525 | 37,1175 | 4,055 | 1,26 | 80,42 | 211,378 | 46,3975 | 3,825 | |
| Норма за завтрак: 25% | | | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 17,5 | 225 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Овощи натуральные(огурец) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 22 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 | |
| 48 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 682 | 19,01 | 175 | 0,11 | 5,35 | 0,01 | 0,36 | 18,38 | 119,18 | 28,95 | 1,59 | |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 477 | 0,15 | 4,48 | 0,09 | 1,66 | 50,01 | 347 | 49,31 | 3,44 | |
| 494 | Напиток из шиповника | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 0,02 | 60 | 0 | 0,34 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 77,7 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 | |
| Итого за обед | | | 57,08 | 729,42 | 135,9 | 986,7 | 0,557 | 87,33 | 0,13 | 3,6 | 144,88 | 550,32 | 124,06 | 12,46 | |
| Итого за обед: % | | | 26,285 | 263,155 | 76,307 | 553,455 | 0,27335 | 51,9645 | 5,677 | 1,764 | 112,588 | 295,929 | 64,9565 | 5,355 | |
| Норма за обед: 35% | | | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 949,55 | 0,49 | 24,5 | 315 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 | |
| Итого за день | | | 75,1 | 751,87 | 218,02 | 1581,3 | 0,781 | 148,47 | 16,22 | 5,04 | 321,68 | 845,51 | 185,59 | 15,3 | |
| Норма за день 60% | | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1627,8 | 0,84 | 42 | 540 | 7,2 | 720 | 1080 | 180 | 10,2 | |
| Норма за день | | | 90 | 92 | 383 | 2713 | 1,4 | 70 | 900 | 12 | 1200 | 1800 | 300 | 17 | |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о.директора

Бакисова Л. О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне-летний сезон

5 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Каша молочная рисовая | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210 | 0,1 | 0,28 | 0,01 | 0,72 | 117 | 191 | 42,7 | 0,61 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11 | 11,28 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 6,75 | 0,55 |
| 139 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,72 | 1,056 | 15,4 | 61,76 | 0,128 | 0,128 | 0 | 0,096 | 23,36 | 1,216 | 12,8 | 0,89 |
| 293 | Сок для детского питания | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,04 | 8 | 0,01 | 0,2 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за завтрак | | | 19,78 | 13,836 | 80,36 | 474,34 | 0,323 | 8,878 | 0,05 | 1,186 | 268,67 | 264,856 | 77,57 | 3,49 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116 | 0,13 | 6,28 | 0,002 | 0,35 | 25,08 | 127 | 46,39 | 1,36 |
| 181 | Жаркое по-домашнему | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334 | 0,2 | 23,5 | 0,01 | 0,66 | 26,48 | 291 | 57,85 | 3,36 |
| 280 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 186 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 122 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 |
| Итого за обед | | | 44,8 | 23,32 | 105,23 | 849 | 0,577 | 30,06 | 0,022 | 2,01 | 150,19 | 498,65 | 155,24 | 13,78 |
| Итого за день | | | 64,58 | 37,156 | 185,59 | 1323,34 | 0,9 | 38,938 | 0,072 | 3,196 | 418,86 | 763,506 | 232,81 | 17,27 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о директора

Бакисова Л. О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне-летний сезон

6 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 261 | Макароны запеченные с сыром | 200 | 8,4 | 9,6 | 37,1 | 396 | 0,07 | 0 | 60,4 | 1,1 | 71,2 | 87,2 | 14,1 | 1,41 | |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11 | 45,12 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 93 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 6,75 | 0,55 | |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,72 | 1,056 | 15,4 | 61,76 | 0,128 | 0,128 | 0 | 0,096 | 23,36 | 1,216 | 12,8 | 0,89 | |
| | ВитаЛайт НК | 200 | 0 | 0 | 8,5 | 35 | 0,4 | 28 | 17 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за завтрак | | | 14,92 | 11,056 | 96,6 | 630,88 | 0,683 | 28,828 | 96,4 | 5,046 | 212,86 | 197,416 | 46,25 | 2,97 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с горохом | 250 | 2,43 | 3,89 | 13,61 | 98 | 0,1 | 7,27 | 9,5 | 2,52 | 31 | 112,75 | 33,11 | 1,63 | |
| 192 | Печень говяжья по - строгоновски | 100 | 23 | 28 | 4,7 | 370 | 0,07 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 | |
| 110 | Сок для детского питания | 240 | 1 | 0,3 | 18,2 | 76 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 | |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,32 | 1,1 | 38 | 186 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 77,7 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 | |
| 23 | Салат из свеклы отварной | 100 | 1,43 | 5,09 | 9,5 | 75,35 | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 59,1 | 45,9 | 10,5 | 0,87 | |
| 385 | Каша гречневая вязкая | 200 | 5,82 | 3,62 | 30 | 175 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 | 0,032 | |
| Итого за обед | | | 43,4 | 43,32 | 133,31 | 1058,05 | 9,127 | 332,27 | 331,9 | 26,81 | 374,39 | 420,67 | 88,03 | 9,642 | |
| Итого за день | | | 58,32 | 54,376 | 229,91 | 1688,93 | 9,81 | 361,098 | 428,3 | 31,856 | 587,25 | 618,086 | 134,28 | 12,612 | |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о.директора

Бакисова Л.О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне-летний сезон

7 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 | Суфле творожное | 205 | 25,24 | 18 | 36 | 568 | 0,06 | 0,28 | 0,65 | 0,35 | 4854 | 21,93 | 56 | 0,66 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 6,75 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,72 | 1,056 | 15,4 | 61,76 | 0,128 | 0,128 | 0 | 0,096 | 23,36 | 1,216 | 12,8 | 0,89 |
| 237 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,78 | 2,4 | 4,92 | 43,68 | 0,01 | 0,3 | 0,03 | 11,71 | 28,12 | 22,08 | 3,42 | 0,04 |
| 82 | Фрукт свежий (апельсин) | 180 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| Итого за завтрак | | | 33,64 | 22,156 | 98,32 | 871,94 | 0,293 | 60,708 | 8,68 | 12,906 | 4954,58 | 85,726 | 96,17 | 3,26 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 | 0,06 | 5,62 | 26,5 | 0,32 | 77,82 | 81,25 | 27,87 | 0,8 |
| 235 | Капуста тушеная | 200 | 5 | 6,46 | 26 | 174 | 0,003 | 47,55 | 0 | 0,2 | 60,98 | 46,64 | 24,95 | 0,95 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 77,7 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 |
| 280 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| 177 | Бифштекс рубленый паровой | 100 | 21,85 | 14,4 | 0,21 | 217 | 0,06 | 0 | 0 | 1,41 | 6,79 | 162,77 | 22,06 | 1,74 |
| 246 | Овощи натуральные(помидор) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 22 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 |
| Итого за обед | | | 42,03 | 34,24 | 139,59 | 894,3 | 0,41 | 70,95 | 26,54 | 3,28 | 262,72 | 405,31 | 142,88 | 13,3 |
| Итого за день | | | 75,67 | 56,396 | 237,91 | 1766,24 | 0,703 | 131,658 | 35,22 | 16,186 | 5217,3 | 491,036 | 239,05 | 16,56 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И. о. директора

Бакисова Л.О

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет

весенне-летний сезон

8 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 | Омлет натуральный | 130 | 11,64 | 18,04 | 1,52 | 220 | 0,02 | 0,19 | 0,04 | 0,29 | 36,13 | 46,26 | 5,01 | 0,39 |
| 269 | Какао с молоком | 200 | 6 | 7 | 25,95 | 153 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121 | 114 | 6,7 | 0,51 |
| 293 | Сок для детского питания | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,04 | 8 | 0,01 | 0,2 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 140 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 6,75 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,72 | 1,056 | 15,4 | 61,76 | 0,128 | 0,128 | 0 | 0,096 | 23,36 | 1,216 | 12,8 | 0,89 |
| 318 | Зеленый горошек отварной | 30 | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12 | 0,03 | 3 | 0,09 | 0 | 6 | 18,6 | 6,3 | 0,21 |
| Итого за завтрак | | | 14,52 | 8,656 | 79,04 | 390,76 | 0,253 | 9,128 | 0,03 | 0,856 | 194,36 | 183,716 | 46,25 | 2,35 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 1,36 | 6,28 | 9,26 | 99 | 0,05 | 2,76 | 0,02 | 2,39 | 43,2 | 49,47 | 25,94 | 1,07 |
| 341 | Минтай жаренный(запеченый) | 100 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171 | 0,1 | 1 | 0 | 0,5 | 208 | 139 | 18,7 | 2,28 |
| 239 | Картофель отварной | 200 | 4,18 | 9,39 | 36,28 | 243 | 0,1 | 13,86 | 0,02 | 0,14 | 8,91 | 51,68 | 19,35 | 0,76 |
| 282 | Компот из свежеморож. вишни | 200 | 0,16 | 0 | 14,94 | 60,64 | 0,03 | 3,6 | 0,14 | 0,2 | 21,5 | 22,46 | 12,6 | 0,65 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 186 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 5,4 | 1,33 | 19,3 | 122 | 0,33 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 |
| Итого за обед | | | 30,62 | 25,96 | 123,72 | 881,64 | 0,687 | 38,5 | 0,18 | 4,12 | 328,4 | 309,63 | 102,39 | 6,65 |
| Итого за день | | | 45,14 | 34,616 | 202,76 | 1272,4 | 0,94 | 47,628 | 0,21 | 4,976 | 522,76 | 493,346 | 148,64 | 9 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о.директора

Бакисова Л.О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне- летний сезон

9 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--|-----------------|------------------|----------------|---------------|------------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Каша манная молочная жидкая | 205 | 7,44 | 8,07 | 35,28 | 243 | 0,05 | 0,3 | 0,01 | 0,52 | 112,6 | 96,53 | 15,43 | 0,37 |
| 286 | Кофейный напиток | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,1 | 7,7 | 4,2 | 0,82 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 0,044 | 0 | 0 | 0,44 | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,7 | 0,66 | 9,66 | 38,6 | 0,08 | 0,08 | 0 | 0,06 | 14,6 | 0,76 | 8 | 0,56 |
| 365 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66 | 0 | 0,28 | 8 | 0,1 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| 366 | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72 | 0,01 | 0,48 | 0,08 | 0,12 | 0,3 | 162 | 15 | 0,33 |
| 82 | Фрукт свежий (Яблоко) | 180 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| | Итого за завтрак | | 18,02 | 22,45 | 82,12 | 594,6 | 0,224 | 61,14 | 16,09 | 1,44 | 176,8 | 295,19 | 61,53 | 2,84 |
| | Итого за завтрак: % | | 18,775 | 187,968 | 54,505 | 395,325 | 0,19525 | 37,1175 | 4,055 | 1,26 | 80,42 | 211,378 | 46,3975 | 3,825 |
| | Норма за завтрак: 25% | | 22,5 | 23 | 95,75 | 678,25 | 0,35 | 17,5 | 225 | 3 | 300 | 450 | 75 | 4,25 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 246 | Овощи натуральные(огурец) | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 22 | 0,04 | 17,5 | 0,03 | 0,35 | 18,5 | 34 | 17 | 0,75 |
| 48 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 9,76 | 682 | 19,01 | 175 | 0,11 | 5,35 | 0,01 | 0,36 | 18,38 | 119,18 | 28,95 | 1,59 |
| 211 | Плов из отварной птицы | 210 | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 477 | 0,15 | 4,48 | 0,09 | 1,66 | 50,01 | 347 | 49,31 | 3,44 |
| 494 | Напиток из шиповника | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 0,02 | 60 | 0 | 0,34 | 11,2 | 3,12 | 3 | 4,79 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 163 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 77,7 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 |
| | Итого за обед | | 57,08 | 729,42 | 135,9 | 986,7 | 0,557 | 87,33 | 0,13 | 3,6 | 144,88 | 550,32 | 124,06 | 12,46 |
| | Итого за обед: % | | 26,285 | 263,155 | 76,307 | 553,455 | 0,27335 | 51,9645 | 5,677 | 1,764 | 112,588 | 295,929 | 64,9565 | 5,355 |
| | Норма за обед: 35% | | 31,5 | 32,2 | 134,05 | 949,55 | 0,49 | 24,5 | 315 | 4,2 | 420 | 630 | 105 | 5,95 |
| | Итого за день | | 75,1 | 751,87 | 218,02 | 1581,3 | 0,781 | 148,47 | 16,22 | 5,04 | 321,68 | 845,51 | 185,59 | 15,3 |
| | Норма за день 60% | | 54 | 55,2 | 229,8 | 1627,8 | 0,84 | 42 | 540 | 7,2 | 720 | 1080 | 180 | 10,2 |
| | Норма за день | | 90 | 92 | 383 | 2713 | 1,4 | 70 | 900 | 12 | 1200 | 1800 | 300 | 17 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о.директора

Бакисова Л. О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
весенне-летний сезон

10 день

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Суп молочный рисовый | 250 | 6,18 | 7,58 | 23,28 | 185 | 0,08 | 0,45 | 0,02 | 0,1 | 182,72 | 162,96 | 32,94 | 0,61 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11 | 11,28 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 5,29 | 8,22 | 3,64 | 0,7 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 6,75 | 0,55 |
| 139 | Яйцо вареное | | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,24 | 7,3 | 23,96 | 1,44 | 0,34 |
| | Хлеб ржаной | 32 | 2,72 | 1,056 | 15,4 | 61,76 | 0,128 | 0,128 | 0 | 0,096 | 23,36 | 1,216 | 12,8 | 0,89 |
| 293 | Сок для детского питания | 200 | 2 | 0,2 | 5,8 | 36 | 0,04 | 8 | 0,01 | 0,2 | 40 | 36 | 20 | 0,4 |
| Итого за завтрак | | | 19,78 | 13,836 | 80,36 | 474,34 | 0,323 | 8,878 | 0,05 | 1,186 | 268,67 | 264,856 | 77,57 | 3,49 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 13,21 | 4,11 | 6,7 | 116 | 0,13 | 6,28 | 0,002 | 0,35 | 25,08 | 127 | 46,39 | 1,36 |
| 181 | Жаркое по-домашнему | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334 | 0,2 | 23,5 | 0,01 | 0,66 | 26,48 | 291 | 57,85 | 3,36 |
| 280 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0,11 | 51,84 | 33,63 | 25,2 | 7,17 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 186 | 0,077 | 0 | 0 | 0,77 | 17,59 | 45,5 | 9,8 | 0,77 |
| | Хлеб ржаной | 65 | 3,4 | 1,32 | 19,3 | 122 | 0,16 | 0 | 0 | 0,12 | 29,2 | 1,52 | 16 | 1,12 |
| Итого за обед | | | 44,8 | 23,32 | 105,23 | 849 | 0,577 | 30,06 | 0,022 | 2,01 | 150,19 | 498,65 | 155,24 | 13,78 |
| Итого за день | | | 64,58 | 37,156 | 185,59 | 1323,34 | 0,9 | 38,938 | 0,072 | 3,196 | 418,86 | 763,506 | 232,81 | 17,27 |