

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о. директора

Бакисова Л. О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-о/вз и инвалидов до 11 лет
весенне-летний сезон

I 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	150	7,3	9,4	36	297	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			13,82	10,856	95,5	531,88	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			57,22	54,176	228,81	1589,93	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 до 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. директор

Бакисова Л. О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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:														
83	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,22	6,58	31,24	209,2	0,05	0,45	0,02	0,39	179	138,15	32,98	0,46
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	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
75	Сыр полутвёрдый	15	3,48	4,43	0	53,7	0,01	0,11	39,05	0,08	132,14	75,08	5,25	0,15
82	Фрукт свежий (яблоки)	230	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			20,42	15,566	93,14	579,16	0,313	61,388	66,07	1,326	489,8	338,346	93,08	3
Обед:														
95	Борщ со сметаной (на мясном бульоне)	250/10	7,5	9,8	7,79	149,3	0,57	7,67	9,5	2,57	53,65	102,52	32,58	1,95
377	Пюре картофельное	200	4,2	8	12,2	136	0,16	5	39,8	0,2	51	103	32,8	1,16
64	Колбаски "Витаминные"	100	14,2	8,4	9,5	82,48	0,1	1	0	0,5	20,8	139	18,7	0,28
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
	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
30	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,85	5,08	3,31	61,5	0,02	5	0,28	2	38	28,03	12,42	1,21
Итого за обед			36,17	33,46	104,84	747,98	1,097	98,67	49,58	6,96	222,14	422,77	125,5	7,1
Итого за день			56,59	49,026	197,98	1327,14	1,41	160,058	115,65	8,286	711,94	761,116	218,58	10,1

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о.директора

Бакисова Л. О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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 молоком	200	1,4	1,6	17,34	89	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
	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			21,18	15,436	86,7	552,06	0,323	9,138	0,06	1,186	324,86	312,196	84,84	3,7
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			65,98	38,756	191,93	1401,06	0,9	39,198	0,082	3,196	475,05	810,846	240,08	17,48

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
И.о директора

Бакисова Л. О.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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	150	7,3	9,4	36	297	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			13,82	10,856	95,5	531,88	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			57,22	54,176	228,81	1589,93	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 до 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	Биштекс рубленный 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 до 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 до 11 лет

всенне- 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 до 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	Ca	P	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	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