

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор
Шляпкикова Н.И.**МЕНЮ**
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
осенне-зимний 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| | 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 |
| 43 | Салат из капусты белокочанной | 100 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 59,1 | 45,9 | 10,5 | 0,87 |
| | ВитаЛайт НК | 200 | 0 | 0 | 8,5 | 35 | 0,4 | 28 | 17 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за завтрак | | | 15,36 | 11,36 | 94,18 | 528,8 | 0,624 | 29,53 | 45,52 | 4,19 | 369 | 287,31 | 69,68 | 2,45 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне | 250/10 | 7,67 | 10,48 | 14,04 | 181,25 | 0,1 | 7,27 | 9,5 | 2,52 | 31 | 112,75 | 33,11 | 1,63 |
| 354 | Запеканка картофельная с печенью | 200 | 14,8 | 5,2 | 22,82 | 195,2 | 0,34 | 13,3 | 5770,5 | 0,9 | 44,4 | 347,5 | 57,5 | 6,87 |
| 110 | Сок для детского питания | 240 | 1 | 0,3 | 18,2 | 76 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| Итого за обед | | | 29,65 | 17,304 | 93,17 | 623,49 | 0,607 | 24,57 | 5780 | 4,054 | 121,64 | 493,814 | 108,81 | 10,434 |
| Итого за день | | | 45,01 | 28,664 | 187,35 | 1152,29 | 1,231 | 54,1 | 5825,52 | 8,244 | 490,64 | 781,124 | 178,49 | 12,884 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпкикова Н.И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
осенне-зимний сезон
2 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорийность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Запеканка из творога с морковью | 150 | 10,74 | 7,9 | 16 | 194 | 0,09 | 1,4 | 82 | 1,2 | 82 | 184 | 56 | 1,6 |
| 457 | Чай с сахаром | 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 |
| 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) | 240 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| Итого за завтрак | | | 17,36 | 11,58 | 67,66 | 451,28 | 0,264 | 61,78 | 90,03 | 13,61 | 171,82 | 240,84 | 90,22 | 3,76 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 135 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | 2,95 | 4,72 | 9,25 | 91,5 | 0,06 | 5,62 | 26,5 | 0,32 | 77,82 | 81,25 | 27,87 | 0,8 |
| 330 | Плов из отварной говядины | 200 | 18 | 18,6 | 42,2 | 408 | 0,6 | 0,2 | 0 | 5,1 | 22,1 | 211,9 | 52,9 | 1,95 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| 494 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 16,4 | 10,7 | 4,3 | 0,9 |
| 21 | Салат из свеклы отварной | 100 | 0,87 | 5,06 | 5,22 | 69 | 0,02 | 7,7 | 0 | 2,7 | 34,6 | 38,7 | 19,7 | 1,3 |
| Итого за обед | | | 28,3 | 29,714 | 112,28 | 811,54 | 0,847 | 13,62 | 26,5 | 8,854 | 183,16 | 376,114 | 122,97 | 6,284 |
| Итого за день | | | 45,66 | 41,294 | 179,94 | 1262,82 | 1,111 | 75,4 | 116,53 | 22,464 | 354,98 | 616,954 | 213,19 | 10,044 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор



Щяпникова Н.И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
осенне-зимний сезон
3 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорийность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 0 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0,6 | 0 | 0 |
| 213 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,22 | 6,86 | 20,58 | 168,8 | 0,124 | 0,58 | 37,1 | 0,28 | 107,92 | 158,7 | 70,36 | 2,09 |
| 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 |
| 82 | Фрукт свежий (яблоки) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | | 15,16 | 10,94 | 71,82 | 438,4 | 0,318 | 61,36 | 64,1 | 0,99 | 275,82 | 276,86 | 119,26 | 4,04 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульонк | 250/10 | 7,27 | 9,88 | 6,42 | 143,75 | 0,65 | 12,1 | 9,5 | 2,52 | 49,83 | 95,3 | 27,21 | 1,52 |
| 391 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 10,7 | 2,9 | 8,5 | 102 | 0,07 | 0,9 | 32,9 | 1,7 | 32,8 | 138,7 | 19,3 | 0,87 |
| 129 | Рагу из овощей | 200 | 2,95 | 5,35 | 18,01 | 133,45 | 0,13 | 32,2 | 4,88 | 0,38 | 55,52 | 108,9 | 42,36 | 1,27 |
| 110 | Сок для детского питания | 240 | 1 | 0,3 | 18,2 | 76 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| Итого за обед | | | 28,1 | 19,754 | 89,24 | 626,24 | 1,017 | 38,5 | 47,28 | 5,234 | 184,39 | 376,464 | 107,07 | 5,594 |
| Итого за день | | | 43,26 | 30,694 | 161,06 | 1064,64 | 1,335 | 99,86 | 111,38 | 6,224 | 460,21 | 653,324 | 226,33 | 9,634 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н.И.



МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
осенне-зимний 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 |
| 457 | Чай с сахаром | 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 |
| 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 (яблоко) | 190 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 0,03 | 7 | 0 | 0,2 | 16,1 | 11 | 9 | 2,21 |
| Итого за завтрак | | | 15,04 | 12,49 | 79,68 | 477,5 | 0,214 | 7,64 | 39,07 | 1,17 | 354,94 | 258,69 | 65,03 | 4,64 |
| 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" | 70 | 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 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| 30 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,85 | 5,08 | 3,31 | 61,5 | 0,02 | 5 | 0,28 | 2 | 38 | 28,03 | 12,42 | 1,21 |
| Итого за обед | | | 33,63 | 32,904 | 89,21 | 678,32 | 1,027 | 98,67 | 49,58 | 6,704 | 207,59 | 409,314 | 117,9 | 6,544 |
| Итого за день | | | 48,67 | 45,394 | 168,89 | 1155,82 | 1,241 | 106,31 | 88,65 | 7,874 | 562,53 | 668,004 | 182,93 | 11,184 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор



Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
осенне-зимний сезон
5 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорийность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Омлет из яиц | 130 | 11,05 | 18,41 | 2,05 | 217,8 | 0,07 | 0,39 | 0,31 | 0 | 88,56 | 184 | 14,28 | 2,1 |
| 79 | Масло сливочное | 10 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 0 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0,6 | 0 | 0 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| | 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 |
| 110 | Сок для детского питания | 240 | 1 | 0,3 | 18,2 | 76 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 |
| 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 | | | 20,68 | 36,75 | 65,4 | 658,58 | 0,254 | 8,17 | 27,4 | 0,52 | 239,94 | 306,46 | 46,78 | 4,03 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Суп крестьянский с рисом | 250 | 4,65 | 4,75 | 10,07 | 101,75 | 0,02 | 0,57 | 0 | 1,3 | 14,57 | 59,65 | 15,3 | 0,82 |
| 534 | капуста тушеная | 150 | 4,73 | 7,25 | 20,18 | 164,12 | 0,09 | 105,85 | 0,49 | 0 | 123 | 84,4 | 42,1 | 1,66 |
| 348 | Котлета Детская | 100 | 13,1 | 9,4 | 9 | 173 | 0,06 | 1,6 | 0 | 0,5 | 16,2 | 141,5 | 19,2 | 2,17 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| 211 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,78 | 0 | 18,23 | 73 | 0,02 | 0,6 | 0,53 | 0 | 24,4 | 21,9 | 15,75 | 0,51 |
| Итого за обед | | | 29,44 | 22,724 | 95,59 | 682,91 | 0,357 | 108,62 | 1,02 | 2,434 | 210,41 | 341,014 | 110,55 | 6,494 |
| Итого за день | | | 50,12 | 59,474 | 160,99 | 1341,49 | 0,611 | 116,79 | 28,42 | 2,954 | 450,35 | 647,474 | 157,33 | 10,524 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н.И.



МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
 осенне-зимний 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Каша пшённая вязкая | 200 | 8,66 | 7,86 | 37,22 | 254,2 | 0,186 | 1,36 | 39,8 | 0,198 | 141,5 | 208,86 | 55,3 | 1,464 |
| 457 | Чай с сахаром | 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 | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 57,9 | 0,12 | 0,12 | 0 | 0,09 | 21,9 | 1,14 | 12 | 0,84 |
| | ВитаЛайт НК | 200 | 0 | 0 | 8,5 | 35 | 0,4 | 28 | 17 | 3,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 32 | Салат из свёклы с сыром | 100 | 3,1 | 8,4 | 7 | 116 | 0,02 | 4,9 | 20,2 | 3,6 | 100,1 | 74,3 | 20,8 | 1,27 |
| Итого за завтрак | | | 17,55 | 17,67 | 96,19 | 595,1 | 0,77 | 34,38 | 77 | 7,628 | 276,6 | 318 | 97,9 | 4,834 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 2,68 | 2,58 | 16,75 | 100,75 | 0,11 | 7,78 | 1,7 | 1,38 | 22,9 | 66,48 | 24,33 | 1,09 |
| 385 | Каша гречневая вязкая | 150 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 292,4 | 0,042 | 0 | 36 | 0,38 | 9,6 | 108,9 | 35,4 | 0,032 |
| 358 | Печень по строгоновски | 80 | 13,8 | 10,6 | 6,2 | 175 | 0,07 | 8,7 | 312,9 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14,9 | 4,62 |
| 484 | Компот из свежеморож. вишни | 200 | 0 | 0 | 19,9 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,006 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 | 0,088 | 0 | 0 | 0,88 | 16 | 52 | 11,2 | 0,88 |
| | Хлеб ржаной | 42 | 3,57 | 1,386 | 20,28 | 81,06 | 0,168 | 0 | 0 | 0,126 | 30,66 | 1,596 | 16,8 | 1,176 |
| 82 | Фрукт свежий (яблоко) | 220 | 0,3 | 0,001 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 28 | 0,2 | 0,002 | 0,3 | 13 | 0,5 |
| Итого за обед | | | 31,45 | 22,447 | 162,39 | 956,21 | 0,518 | 76,48 | 378,6 | 3,866 | 101,662 | 430,476 | 115,63 | 8,304 |
| Итого за день | | | 49 | 40,117 | 258,58 | 1551,31 | 1,288 | 110,86 | 455,6 | 11,494 | 378,262 | 748,476 | 213,53 | 13,138 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпкина Н.И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
осенне-зимний 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 285 | Суфле творожное | 200 | 3,73 | 9,86 | 35,46 | 369,34 | 0,13 | 0,4 | 83,73 | 0,53 | 262,1 | 368,53 | 40,26 | 1,61 |
| 79 | Масло сливочное | 20 | 0,16 | 14,5 | 0,26 | 132,18 | 0 | 0 | 8 | 0,02 | 0,48 | 0,6 | 0 | 0 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| | 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 |
| 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 | 0,004 |
| Итого за завтрак | | | 12,21 | 30,24 | 83,58 | 765,8 | 0,294 | 1,48 | 110,76 | 12,76 | 421,6 | 494,47 | 69,88 | 2,734 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 300 | Борщ со сметаной | 250 | 6,83 | 7,2 | 17,01 | 160,43 | 0,09 | 17,4 | 26,5 | 0,32 | 77,82 | 81,25 | 27,87 | 0,8 |
| 184 | Жаркое по-домашнему | 200 | 11 | 12,2 | 23 | 246 | 0,22 | 4,2 | 116,4 | 3,4 | 59 | 180,2 | 38,2 | 2,08 |
| 110 | Сок для детского питания | 240 | 1 | 0,3 | 18,2 | 76 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| Итого за обед | | | 25,01 | 21,024 | 96,32 | 653,47 | 0,477 | 25,6 | 142,9 | 4,354 | 183,06 | 295,014 | 84,27 | 4,814 |
| Итого за день | | | 37,22 | 51,264 | 179,9 | 1419,27 | 0,771 | 27,08 | 253,66 | 17,114 | 604,66 | 789,484 | 154,15 | 7,548 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю:
 Директор:  Шляпникова Н.И.

 МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
 осенне-зимний 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 6,22 | 6,58 | 31,24 | 209,2 | 0,078 | 1,38 | 40,2 | 0,52 | 136,9 | 122,38 | 20,4 | 0,462 |
| 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 | 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 |
| 43 | Салат из капусты белокочанной | 50 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 0,02 | 0,3 | 9,5 | 0 | 59,1 | 45,9 | 10,5 | 0,87 |
| 82 | Фрукт свежий (апельсин) | 240 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| Итого за завтрак | | | 16,76 | 11,96 | 93,98 | 542,8 | 0,292 | 62,46 | 76,7 | 1,23 | 363,9 | 286,44 | 79,8 | 3,282 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 128 | Суп гороховый | 250 | 2,95 | 4,72 | 9,25 | 91,5 | 0,06 | 5,62 | 26,5 | 0,32 | 77,82 | 81,25 | 27,87 | 0,49 |
| 302 | Рис припущенный | 100 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 292,4 | 0,042 | 0 | 36 | 0,38 | 9,6 | 108,9 | 35,4 | 0,032 |
| 303 | Рыба запеченая в молочном соусе | 140 | 14,2 | 4,8 | 3 | 112 | 0,07 | 0,5 | 65,9 | 0,8 | 64,3 | 209,5 | 26,2 | 0,81 |
| 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 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| Итого за обед | | | 29,05 | 18,384 | 120,46 | 744,94 | 0,349 | 86,12 | 128,4 | 2,934 | 195,86 | 436,414 | 110,87 | 3,276 |
| Итого за день | | | 45,81 | 30,344 | 214,44 | 1287,74 | 0,641 | 148,58 | 205,1 | 4,164 | 559,76 | 722,854 | 190,67 | 6,558 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н.И.



МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до11 лет
 осенне-зимний сезон
 9 день

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | калорийность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-------------------------|--|--------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Запеканка овощная | 200 | 6,8 | 10,4 | 25,8 | 224 | 0,2 | 11,4 | 24,9 | 5,01 | 82,2 | 129,4 | 50,5 | 2,1 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 240 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 0,03 | 0,7 | 19 | 0 | 108,3 | 76,5 | 12,6 | 0,12 |
| | 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 |
| 79 | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,2 | 1,9 | 0 | 0 |
| 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 |
| Итого за завтрак | | | 17,92 | 26,61 | 68,84 | 573,3 | 0,364 | 12,29 | 83,05 | 5,59 | 346,44 | 309,64 | 81,95 | 3,37 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне | 250/10 | 7,67 | 10,48 | 14,04 | 181,25 | 0,1 | 7,27 | 9,5 | 2,52 | 31 | 112,75 | 33,11 | 1,63 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 140 | 7,4 | 7,4 | 39,42 | 253,8 | 0,07 | 0 | 45,76 | 1,12 | 18,38 | 60,5 | 11,82 | 1,44 |
| 341 | Гуляш | 60 | 14,2 | 8,4 | 9,5 | 171 | 0,1 | 1 | 0 | 0,5 | 20,8 | 139 | 18,7 | 2,28 |
| 110 | Сок для детского питания | 240 | 1 | 0,3 | 18,2 | 76 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0,6 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 |
| Итого за обед | | | 36,45 | 27,904 | 119,27 | 853,09 | 0,437 | 12,27 | 55,26 | 4,774 | 116,42 | 345,814 | 81,83 | 7,284 |
| Итого за день | | | 54,37 | 54,514 | 188,11 | 1426,39 | 0,801 | 24,56 | 138,31 | 10,364 | 462,86 | 655,454 | 163,78 | 10,654 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н.И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
осенне-зимний 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 160 | Суп молочный с рисом | 250 | 9,2 | 6,7 | 22,6 | 187 | 0,13 | 19,8 | 84,9 | 0,8 | 125,9 | 120,2 | 40,9 | 1,89 | |
| 457 | Чай с сахаром | 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 | |
| 21 | Салат из моркови | 100 | 1,2 | 6,1 | 11,2 | 104 | 0,05 | 3,1 | 0 | 3,9 | 24,4 | 49,5 | 34 | 0,64 | |
| Итого за завтрак | | | 15,34 | 13,88 | 72,44 | 461,6 | 0,304 | 22,98 | 84,9 | 5,2 | 178 | 204,16 | 92,7 | 4,35 | |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукт свежий (яблоко) | 220 | 0,3 | 0,001 | 8,1 | 43 | 0,04 | 60 | 28 | 0,2 | 0,002 | 0,3 | 13 | 0,5 | |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульонк | 250/10 | 7,27 | 9,88 | 6,42 | 143,75 | 0,65 | 12,1 | 9,5 | 2,52 | 49,83 | 95,3 | 27,21 | 1,52 | |
| 181 | Пюре картофельное | 200 | 3,5 | 7,6 | 9,4 | 120 | 0,09 | 3 | 44,6 | 0,38 | 9,6 | 108,9 | 35,4 | 0,032 | |
| 184 | Котлета из рубленой птицы | 100 | 14,54 | 12,95 | 9,62 | 229 | 0,07 | 0,5 | 65,9 | 0,8 | 64,3 | 209,5 | 26,2 | 0,81 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 11,8 | 32,5 | 7 | 0,55 | |
| | Хлеб ржаной | 28 | 2,38 | 0,924 | 13,51 | 54,04 | 0,112 | 0 | 0 | 0,084 | 20,44 | 1,064 | 11,2 | 0,784 | |
| 494 | Компот из кураги | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 0 | 0,1 | 0 | 0,1 | 16,4 | 10,7 | 4,3 | 0,9 | |
| Итого за обед | | | 32,09 | 31,765 | 89,15 | 778,79 | 1,017 | 75,7 | 148 | 4,634 | 172,372 | 458,264 | 124,31 | 5,096 | |
| Итого за день | | | 47,43 | 45,645 | 161,59 | 1240,39 | 1,321 | 98,68 | 232,9 | 9,834 | 350,372 | 662,424 | 217,01 | 9,446 | |