

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор Шляпкинова Н. И.МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Осенне-зимний 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:														
124	Макароны запеченные с сыром	180	6,1	9,36	33	268	0,06	0	54,36	0,99	64,98	87,2	7,8	1,26
197	Чай с сахаром	200	0	0	10	37,9	0	0,1	19	0	2,7	4,1	2,2	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8
	ВитаЛайт НК	200	0	0	8,5	35	0,4	28	17	3,3	0	0	0	0
Итого за завтрак			11,2	9,96	77,7	472,1	0,46	28,1	90,36	4,29	82,68	148,9	25	2,86
Обед:														
75	Суп картофельный с мясом	250	5,16	4,43	16,24	145	0,14	11,64	0,91	0	28	10	35	1,55
192	Печень говяжья по - строгоновски	50	11	13	2,2	185	0,07	8,7	312	0,9	22,5	201	14	4,62
293	Сок для детского питания	240	2,4	0,24	6,9	43,2	0	4	0	0	14	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
23	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,54	4,7	37,67	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
385	Каша гречневая	150	4,3	5,9	22,5	197	8,7	312	0,9	22,5	201	14	4,62	0,032
Итого за обед			29,17	26,81	86,44	777,57	9,13	336,64	323,31	23,4	344,4	347,6	84,32	9,372
Итого за день			40,37	36,77	164,14	1249,67	9,59	364,74	413,67	27,69	427,08	496,5	109,32	12,232

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор
М.И. Шляпкина Н. И.МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Осенне-зимний 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:														
36	Суфле творожное	120	14	10	22	208	0,06	0,28	0,65	0,35	4854	21,93	56	0,66
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8
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
Итого за завтрак			22,67	16,19	72,83	501,57	0,07	0,58	0,68	12,06	4902,22	109,31	78,62	2,72
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	5,24	6,46	26,9	174,32	0,003	47,55	0	0,2	60,98	46,64	24,95	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
161	Котлета рыбная	75	9,9	6,7	6,4	130	0,06	0	0	1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
Итого за обед			26,33	25,16	127,47	737,41	0,333	53,45	26,51	2,04	217,23	400,99	120,28	12,36
Итого за день			49	41,35	200,3	1238,98	0,403	54,03	27,19	14,1	5119,45	510,3	198,9	15,08

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждено
 Директор *Шляпкина Н.И.* Шляпкина Н.И.



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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийн ость	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
107	Капа манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,49	114,13	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8
366	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33
82	Фрукт свежий (яблоко, апельсин)	255	1,2	0,2	11,4	60,9	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			18,59	15,73	94,64	604,44	0,13	61,78	8,11	0,85	583,09	430,56	65,13	2,71
Обед:														
37	Борщ со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,03	9,95	0,01	4,83	48,2	45,85	36,22	0,96
241	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
209	Котлета куриная	75	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
293	Сок для детского питания	240	2,4	0,24	6,9	43,2	0	4	0	0	14	0	0	0,6
Итого за обед			25,18	28,13	90,19	724,04	0,35	18,36	0,05	5,44	132,98	261,11	86,38	4,83
Норма за день			43,07	43,82	180,43	1303,38	0,52	84,14	8,17	6,49	742,07	727,2	171,51	7,34

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:														
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
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	153	0,03	1	0,02	0,01	121	114	6,7	0,51
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8
Итого за завтрак			7,99	10,35	79,04	570,2	0,03	1,28	0,02	0,11	138,2	173,5	22	1,73
Обед:														
46	Суп картофельный с клетками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46
193	Плов из отварной говядины	150	24,33	20,69	33,71	313	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,48	2,76
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
9	Салат из моркови	80	1,14	10,08	10,38	108	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09
Итого за обед			35,38	34,76	122,72	816,43	0,44	38,5	0,17	5,93	170,33	522,74	136,24	14,18
Итого за день			43,37	45,11	201,76	1386,63	0,47	39,78	0,19	6,04	308,53	696,24	158,24	15,91

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Осенне-зимний 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:														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,1	0,28	0,01	0,72	117	191	42,7	0,61
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	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
82	Фрукт свежий (яблоко, апельсин)	245	1,2	0,2	11	58	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			17,49	12,496	95,37	551,05	0,323	60,408	8,01	1,566	189,46	232,716	79,45	3,17
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	250	25	19	25	379	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291	57,85	3,36
293	Сок для детского питания	240	2,4	0,24	6,9	43,2	0	4	0	0	14	0	0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
Итого за обед			46,21	24,05	72,5	707,9	0,53	33,78	0,012	1,01	85,36	494,7	124,44	7,02
Итого за день			63,7	36,546	167,87	1258,95	0,853	94,188	8,022	2,576	274,82	727,416	203,89	10,19

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:														
124	Макароны запеченные с сыром	200	6,8	10,4	37	291	0,07	0	60,4	1,1	71,2	87,2	14,1	1,41
197	Чай с сахаром	200	0	0	10	37,9	0	0,1	19	0	2,7	4,1	2,2	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,82	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
	ВитаЛайт НК	200	0	0	8,5	35	0,4	28	17	3,3	0	0	0	0
Итого за завтрак			16,98	15,6	81,98	557,92	0,48	28,1	96,42	4,64	96,2	172,86	32,74	3,35
Обед:														
75	Суп картофельный с мясом	250	5,16	4,43	16,24	145	0,14	11,64	0,91	0	28	10	35	1,55
192	Печень говяжья по - строгоновски	50	11	13	2,2	185	0,07	8,7	312	0,9	22,5	201	14	4,62
282	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
23	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,54	4,7	37,67	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
385	Каша гречневая	150	4,3	5,9	22,5	197	8,7	312	0,9	22,5	201	14	4,62	0,032
Итого за обед			26,93	26,57	94,53	795,01	9,16	336,24	323,45	23,6	351,9	370,06	96,92	9,422
Итого за день			43,91	42,17	176,51	1352,93	9,64	364,34	419,87	28,24	448,1	542,92	129,66	12,772

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Осенне-зимний сезон

7 день

Утверждаю:
Директор



Шляпникова Н. И.

№ 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	120	14	10	22	208	0,06	0,28	0,65	0,35	4854	21,93	56	0,66
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8
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
Итого за завтрак			22,67	16,19	72,83	501,57	0,07	0,58	0,68	12,06	4902,22	109,31	78,62	2,72
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	5,24	6,46	26,9	174,32	0,003	47,55	0	0,2	60,98	46,64	24,95	0,95
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
312	Минтай жареный(запеченый)	80	27,31	3,87	4,12	130	0,06	0	0	1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
Итого за обед			43,74	22,33	125,19	737,41	0,333	53,45	26,51	2,04	217,23	400,99	120,28	12,36
Итого за день			66,41	38,52	198,02	1238,98	0,403	54,03	27,19	14,1	5119,45	510,3	198,9	15,08

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю
Директор

Ильянникова П. 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			калорийн ость	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак:															
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37	
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,49	114,13	6,7	0,51	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8	
366	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162	15	0,33	
82	Фрукт свежий (яблоко, апельсин)	263	1,3	0,2	11,8	62	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3	
Итого за завтрак			18,69	15,73	95,04	605,54	0,13	61,78	8,11	0,85	583,09	430,56	65,13	2,71	
Обед:															
43	Свекольник	250	1,9	6,34	10,05	104,54	0,03	9,95	0,01	4,83	48,2	45,85	36,22	0,96	
241	Бюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66	
311	Колбаска "Витаминная"	100	11,02	12,45	7,52	175	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1	
293	Сок для детского питания	240	2,4	0,24	6,9	43,2	0	4	0	0	14	0	0	0,6	
Итого за обед			25,18	27,81	89,43	706,38	0,35	18,36	0,05	5,44	132,98	261,11	86,38	4,83	
Норма за день			43,47	43,54	180,77	1292,92	0,48	80,14	8,16	6,29	716,07	69,12	134,25	7,54	

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпкикова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Осенне-зимний сезон
9 день

№ реу.	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	
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	153	0,03	1	0,02	0,01	121	114	6,7	0,51	
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	19,4	95	0	0	0	0	8	26	5,6	0,4	
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,8	36,2	0	0	0	0	7	31,6	9,4	0,8	
Итого за завтрак			7,99	10,35	79,04	570,2	0,03	1,28	0,02	0,11	138,2	173,5	22	1,73	
Обед:															
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,78	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74	
181	Жаркое по-домашнему	250	25	19	25	379	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291	57,85	3,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6	
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1	
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17	
9	Салат из моркови	80	1,14	10,08	10,38	108	0,04	4,4	0,1	4,75	35,91	36,85	25,85	1,09	
Итого за обед			34,64	33,67	110,78	869,27	0,61	38,5	0,13	5,73	162,46	507,21	155,7	15,06	
Итого за день			42,63	44,02	189,82	1439,47	0,64	39,78	0,15	5,84	300,66	680,71	177,7	16,79	

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю
Директор  Дилиникова Н. И.



МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Осенне-зимний сезон
10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование б.пода	Масса порции	Пищевые вещества			калорийн ость	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак:														
52	Суп молочный с рисом	250	6,18	7,58	24,66	185	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,72	32,94	0,61
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	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
82	Фрукт свежий (яблоко, апельсин)	251	1,2	0,2	11,4	59	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			16,69	12,426	95,77	541,95	0,323	60,578	8,02	0,946	255,18	204,436	69,69	3,17
Обед:														
63	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
189	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,75	176,84	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
293	Сок для детского питания	240	2,4	0,24	6,9	43,2	0	4	0	0	14	0	0	0,6
232	Картофель отварной с тушеным луком	150	2,65	15,36	20,33	232	0,4	24,3	0,02	0	30,13	87,17	29,54	1,32
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,6	50,7	0,1	0	0	0	9,8	44,2	13,2	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
Итого за обед			23,42	34,35	77,52	729,57	0,71	42,79	0,17	0,87	168,33	336,82	106,83	5,67
Итого за день			40,11	46,776	173,29	1271,52	1,033	103,368	8,19	1,816	423,51	541,256	176,52	8,84