

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:

Директор



Шляпкина Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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:															
124	Макароны запеченные с сыром	220	7,48	11,44	40,7	320	0,077	0	66,44	1,21	78,32	95,92	15,51	1,51	
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	50	4,75	0,5	24,25	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2	
	ВитаЛайт НК	200	0	0	8,5	35	0,4	28	17	3,3	0	0	0	0	
Итого за завтрак			14,23	12,34	93,75	566,2	0,677	28,1	102,44	4,51	101,52	179,92	38,81	3,71	
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	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6	
23	Салат из свеклы отварной	100	1,42	5,08	9,4	75,34	0,04	0,6	19	0	118,2	91,8	21	1,74	
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			32,38	29,75	105,64	888,14	9,15	336,94	332,81	23,4	412,4	428,7	104,12	10,942	
Итого за день			46,61	42,09	199,39	1454,34	9,827	365,04	435,25	27,91	513,92	608,62	142,93	14,652	

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет

Осенне-зимний сезон

2 день



Утверждаю: Директор ГБОУ «Центр «Дар»» Шиянникова Н. И.

№ 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:														
36	Суфле творожное	190	21,85	15,2	34,2	328,7	0,095	0,44	1,29	0,5	76,54	34,72	88	1,045
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
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			31,94	22,246	98,83	670,33	0,288	0,868	1,32	12,856	143,12	98,216	115,17	3,345
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	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6
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	100	17	11	11,3	236	0,08	0	0	2,5	12	289	38	3,09
Итого за обед			35,93	29,86	146,87	916,31	0,353	53,45	26,51	3,13	231,34	562,42	145,52	14,41
Итого за день			67,87	52,106	245,7	1586,64	0,641	54,318	27,83	15,986	374,46	660,636	260,69	17,755

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор
Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
Осенне-зимний сезон
4 день

№ рец.	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	50	4,75	0,5	24,25	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за завтрак			9,64	10,65	79,04	570,2	0,23	1,28	0,02	0,11	143,7	195,8	28,1	2,33
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	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6
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			37,88	35,16	137,22	889,33	0,44	38,5	0,17	5,93	179,23	557,94	145,54	14,88
Итого за день			47,52	45,81	216,26	1459,53	0,67	39,78	0,19	6,04	322,93	753,74	173,64	17,21

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"



Утверждаю:
Директор

И.И. Янычкина
Янычкина Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
Осенне-зимний сезон
5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийн ость	Витамины				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	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)	255	1,2	0,2	11,4	60,9	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3	
Итого за завтрак			17,49	12,496	95,77	553,95	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	270	27	21	27	424	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	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6	
Итого за обед			50,71	26,45	89	825,8	0,53	33,78	0,012	1,01	94,26	529,9	133,74	7,72	
Итого за день			68,2	38,946	184,77	1379,75	0,853	94,188	8,022	2,576	283,72	762,616	213,19	10,89	

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор
Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
Осенне-зимний сезон
6 день

№ рец.	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	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
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			18,4	16,456	95,78	605,98	0,663	28,228	96,42	5,286	114,56	148,976	37,29	3,59
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	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6
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			29,43	26,97	109,03	867,91	9,16	336,24	323,45	23,6	360,8	405,26	106,22	10,122
Итого за день			47,83	43,426	204,81	1473,89	9,823	364,468	419,87	28,886	475,36	554,236	143,51	13,712

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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	190	21,85	15,2	34,2	328,7	0,095	0,44	1,29	0,5	76,54	34,72	88	1,045
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	4,75	0,5	24,25	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,2
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			32,17	21,69	93,38	664,37	0,305	0,74	1,32	12,21	130,26	144,4	116,72	3,705
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	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6
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)	100	34,13	4,83	5,15	162,5	0,075	0	0	1,76	8,48	203,46	27,57	2,175
Итого за обед			53,06	23,69	140,72	842,81	0,348	53,45	26,51	2,39	227,82	476,88	135,09	13,495
Итого за день			85,23	45,38	234,1	1507,18	0,653	54,19	27,83	14,6	358,08	621,28	251,81	17,2

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет

Осенне-зимний сезон

8 день

Утверждаю:
Директор

Ляпникова Н. И.

№ 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	Капля маковая 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	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	
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			20,11	16,586	108,84	653,6	0,313	61,908	8,11	1,496	601,45	406,676	69,68	2,95	
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	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	
311	Колбаска "Витаминная"	120	13,2	14,94	9,024	213	0,06	0,168	0,036	0,576	33,74	107,1	16,56	1,092	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6	
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			29,86	30,7	105,434	817,28	0,36	18,388	0,056	5,536	147,5	314,16	98,44	5,712	
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
Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет

Осенне-зимний сезон

9 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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	6,75	0,55
	Хлеб ржаной	30	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89
Итого за завтрак			9,41	11,206	79,04	570,2	0,213	1,408	0,02	0,756	156,56	149,616	26,55	1,97
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	270	27	21	27	388	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291	57,85	3,36
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6
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			39,14	36,07	127,28	951,17	0,61	38,5	0,13	5,73	171,36	542,41	165	15,76
Итого за день			48,55	47,276	206,32	1521,37	0,823	39,908	0,15	6,486	327,92	692,026	191,55	17,73

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю
Директор

Сияшニコва Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-ооэ и инвалидов после 11 лет

Осенне-зимний сезон

10 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:															
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 паштук	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	30	2,72	1,056	15,4	61,76	0,128	0,128	0	0,096	23,36	1,216	12,8	0,89	
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)	251	1,2	0,2	11,4	59	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3	
Итого за завтрак			19,01	15,376	95,77	578,35	0,323	61,058	8,1	1,066	555,18	366,436	84,69	3,5	
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	110	11,748	12,892	6,32	194,52	0,066	0,143	0	0,715	30,28	123,266	23,41	10,23	
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 пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6	
Итого за обед			26,988	35,922	92,59	820,15	0,716	42,803	0,17	0,935	179,98	383,226	118,25	15,67	
Итого за день			45,998	51,298	188,36	1398,5	1,039	103,861	8,27	2,001	735,16	749,662	202,94	19,17	