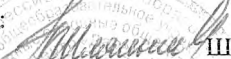


ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
 Весенне-летний сезон
 1 день

| № рец. | 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | 12,4 | 10,16 | 80,6 | 498 | 0,1 | 60,1 | 81,36 | 1,19 | 116,68 | 149,2 | 38 | 3,16 |
| 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 |
| 189 | Котлета из говядины | 100 | 11,748 | 12,892 | 6,32 | 194,52 | 0,066 | 0,143 | 0 | 0,715 | 30,28 | 123,266 | 23,41 | 10,23 |
| 385 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,3 | 5,9 | 22,5 | 197 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 | 0,032 |
| | 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 |
| Итого за обед | | | 24,548 | 23,382 | 104,22 | 773,79 | 9,136 | 315,553 | 0,92 | 23,535 | 331,35 | 316,626 | 100,03 | 20,872 |
| Итого за день | | | 36,948 | 33,542 | 184,82 | 1271,79 | 9,236 | 375,653 | 82,28 | 24,725 | 448,03 | 465,826 | 138,03 | 24,032 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпкинова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Весенне-летний сезон
2 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | 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 | | | 24,06 | 22,06 | 88,31 | 661,38 | 0,36 | 18,22 | 0,02 | 6,37 | 111,65 | 334,63 | 94,64 | 5,66 |
| Итого за день | | | 46,73 | 38,25 | 161,14 | 1162,95 | 0,43 | 18,8 | 0,7 | 18,43 | 5013,87 | 443,94 | 173,26 | 8,38 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
 Директор  Шляпкикова Н.И.

МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
 Весенне-летний сезон
 3 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | 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 |
| 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 | | | 16,07 | 11 | 75,53 | 540,2 | 0,17 | 61,28 | 8,03 | 0,93 | 287 | 362,9 | 77,4 | 2,62 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за обед | | | 27,45 | 30,91 | 128,59 | 793,5 | 0,323 | 53,59 | 26,54 | 1,11 | 238,56 | 327,47 | 112,02 | 11,53 |
| 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  Илюхина Н. И.

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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 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 | 250 | 4,7 | 4,9 | 32 | 192 | 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 |
| 358 | Сырник | 100 | 15 | 20 | 19 | 332 | 0,11 | 0,75 | 0,29 | 0 | 231 | 349 | 38,18 | 1,14 |
| Итого за завтрак | | | 24,8 | 25,5 | 79,04 | 570,2 | 0,14 | 1,75 | 0,31 | 0,01 | 367,49 | 520,73 | 59,88 | 2,85 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | 2,74 | 5,51 | 11,85 | 108 | 0,07 | 3,13 | 1,42 | 0 | 72,72 | 72,9 | 21,77 | 0,63 |
| 177 | Рулет мясной с яйцом | 100 | 9,93 | 7,52 | 4,8 | 126 | 0,11 | 2,03 | 0 | 0,76 | 30,89 | 274,7 | 45,48 | 2,76 |
| 181 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 150 | 3,5 | 7,6 | 9,4 | 120 | 0,009 | 3 | 44,6 | 0,3 | 61,4 | 80,7 | 22,5 | 0,69 |
| | 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 | | | 24,17 | 21,57 | 66,85 | 566,9 | 0,389 | 38,5 | 46,02 | 1,06 | 198,81 | 505 | 109,95 | 6,38 |
| Итого за день | | | 48,97 | 47,07 | 145,89 | 1137,1 | 0,529 | 40,25 | 46,33 | 1,07 | 566,3 | 1025,73 | 169,83 | 9,23 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
 Весенне-летний 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | | 20,73 | 22,03 | 58,83 | 530,79 | 0,323 | 60,19 | 8,04 | 0,49 | 90,23 | 111,86 | 37,21 | 2,71 |
| 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 |
| 192 | Печень говяжья по - строгоновски | 50 | 11 | 13 | 2,2 | 185 | 0,07 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 |
| 36 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,93 | 6,66 | 39,06 | 235 | 0,05 | 1,15 | 0,5 | 0 | 10,18 | 88,42 | 29,68 | 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 |
| 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 |
| Итого за обед | | | 34,3 | 24,47 | 109,75 | 819,49 | 0,46 | 16,41 | 312,512 | 1,36 | 129,4 | 526,75 | 135,47 | 15,5 |
| Итого за день | | | 55,03 | 46,5 | 168,58 | 1350,28 | 0,783 | 76,6 | 320,552 | 1,85 | 219,63 | 638,61 | 172,68 | 18,21 |


ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| | Витаминный напиток | 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: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 189 | Котлета из говядины | 100 | 11,748 | 12,892 | 6,32 | 194,52 | 0,066 | 0,143 | 0 | 0,715 | 30,28 | 123,266 | 23,41 | 10,23 | |
| 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 вязкая | 150 | 4,3 | 5,9 | 22,5 | 197 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 | 0,032 | |
| Итого за обед | | | 24,858 | 25,922 | 96,02 | 758,31 | 9,176 | 319,173 | 10,55 | 23,625 | 360,11 | 351,356 | 97,93 | 15,222 | |
| Итого за день | | | 36,058 | 35,882 | 173,72 | 1230,41 | 9,636 | 347,273 | 100,91 | 27,915 | 442,79 | 500,256 | 122,93 | 18,082 | |

МЕНЮ

Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

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 | 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Щи из свежей капусты со сметаной | 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 |
| 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 |
| | 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 |
| 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 | | | 41,66 | 19,22 | 86,62 | 664,67 | 0,38 | 22,63 | 0,16 | 1,76 | 140,32 | 349,67 | 94,22 | 5,82 |
| Итого за день | | | 64,33 | 35,41 | 159,45 | 1166,24 | 0,45 | 23,21 | 0,84 | 13,82 | 5042,54 | 458,98 | 172,84 | 8,54 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю:
 Директор  Шляпкиова Н. И.

 МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
 Весенне-летний сезон
 8 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 114 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,12 | 6,62 | 32,61 | 210,13 | 0,04 | 2,76 | 0,01 | 0,33 | 26,92 | 92,65 | 24,72 | 0,7 |
| 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 |
| 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 | | | 15,29 | 11,35 | 96,56 | 557,25 | 0,11 | 63,76 | 8,03 | 0,54 | 197,41 | 264,68 | 59,42 | 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 |
| 214 | Рагу из птицы | 200 | 17,5 | 22,3 | 20,8 | 352,6 | 0,14 | 18,57 | 0,05 | 3,18 | 62,44 | 200,05 | 45,28 | 2,21 |
| 13 | Салат из припущенной моркови и яблок | 100 | 1,13 | 5,15 | 10,56 | 91,85 | 0,05 | 6,91 | 7,39 | 0 | 44,6 | 46,97 | 32,69 | 0,96 |
| | 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 |
| Итого за обед | | | 26,69 | 34,49 | 103,2 | 832,48 | 0,43 | 35,71 | 7,46 | 8,12 | 226,88 | 403,2 | 159,59 | 13 |
| 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 до 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 | 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 |
| 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 |
| | 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 | | | 9,09 | 3,35 | 79,04 | 570,2 | 0,07 | 61 | 8,02 | 0,21 | 170 | 171,9 | 34,7 | 2,01 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Суп-пюре из разных овощей | 250 | 2,74 | 5,51 | 11,85 | 108 | 0,07 | 3,13 | 1,42 | 0 | 72,72 | 72,9 | 21,77 | 0,63 |
| 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 |
| 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 | | | 35,74 | 25,45 | 77,65 | 699,9 | 0,47 | 38,5 | 1,43 | 0,66 | 133 | 440,6 | 99,82 | 6,29 |
| Итого за день | | | 44,83 | 28,8 | 156,69 | 1270,1 | 0,54 | 99,5 | 9,45 | 0,87 | 303 | 612,5 | 134,52 | 8,3 |

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Весенне-летний сезон
10 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,2 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | 0,05 | 0,3 | 0,01 | 0,52 | 112,6 | 96,53 | 15,43 | 0,37 |
| 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 |
| 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 | | | 15,29 | 12,04 | 88,4 | 530,91 | 0,323 | 60,3 | 8,01 | 0,72 | 166,7 | 162,13 | 47,63 | 2,69 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Суп картофельный с клетсками | 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 |
| 192 | Печень говяжья по - строгоновски | 50 | 11 | 13 | 2,2 | 185 | 0,07 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 |
| 36 | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,93 | 6,66 | 39,06 | 235 | 0,05 | 1,15 | 0,5 | 0 | 10,18 | 88,42 | 29,68 | 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 |
| 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 |
| Итого за обед | | | 24,28 | 23,65 | 92 | 701,64 | 0,4 | 12,75 | 312,56 | 1,21 | 84,37 | 466,98 | 83,39 | 8,43 |
| Итого за день | | | 39,57 | 35,69 | 180,4 | 1232,55 | 0,723 | 73,05 | 320,57 | 1,93 | 251,07 | 629,11 | 131,02 | 11,12 |