

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор Шляпкикова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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:														
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
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			15,43	12,54	96,65	592,1	0,317	60,1	93,44	1,41	135,52	180,22	51,81	4,01
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	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
Итого за обед			27,048	23,782	118,72	846,69	9,136	315,553	0,92	23,535	340,25	351,826	109,33	21,572
Итого за день			42,478	36,322	215,37	1438,79	9,453	375,653	94,36	24,945	475,77	532,046	161,14	25,582

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:

Директор



Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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:															
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:															
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	100	17	11	11,3	236	0,08	0	0	2,5	12	289	38	3,09	
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,4	76	0,1	0	0	0	14,7	66,4	19,7	1,6	
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34	166,6	0,1	0	0	0	14	45,5	9,8	0,8	
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			33,66	26,76	107,71	840,28	0,38	18,22	0,02	7,46	125,76	496,06	119,88	7,71	
Итого за день			65,6	49,006	206,54	1510,61	0,668	19,088	1,34	20,316	268,88	594,276	235,05	11,055	

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

 МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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	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
358	Сырник	100	15	20	19	332	0,11	0,75	0,29	0	231	349	38,18	1,14
Итого за завтрак			26,45	25,8	79,04	570,2	0,34	1,75	0,31	0,01	372,99	543,03	65,98	3,45
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	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			26,67	21,97	81,35	639,8	0,389	38,5	46,02	1,06	207,71	540,2	119,25	7,08
Итого за день			53,12	47,77	160,39	1210	0,729	40,25	46,33	1,07	580,7	1083,23	185,23	10,53

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

 МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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	Ca	P	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	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			22,15	22,886	72,63	578,85	0,323	60,318	8,04	1,136	108,59	87,976	41,76	2,95
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	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
Итого за обед			36,8	24,87	124,25	892,39	0,46	16,41	312,512	1,36	138,3	561,95	144,77	16,2
Итого за день			58,95	47,756	196,88	1471,24	0,783	76,728	320,552	2,496	246,89	649,926	186,53	19,15

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор
Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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	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	
	Витаминный напиток	200	0	0	8,5	35	0,4	28	17	3,3	0	0	0	0	
Итого за завтрак			13,32	11,856	95,5	543,16	0,653	28,228	96,4	5,046	107,26	125,016	35,85	3,25	
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	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 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			27,358	26,322	110,52	831,21	9,176	319,173	10,55	23,625	369,01	386,556	107,23	15,922	
Итого за день			40,678	38,178	206,02	1374,37	9,829	347,401	106,95	28,671	476,27	511,572	143,08	19,172	

МЕНЮ

Утверждаю:
Директор  Шляпникова Н. И.

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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	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:														
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	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
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			50,98	20,58	102,15	770,07	0,395	22,63	0,16	2,11	150,91	425,56	109,03	6,955
Итого за день			83,15	42,27	195,53	1434,44	0,7	23,37	1,48	14,32	281,17	569,96	225,75	10,66

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

 Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет
 Весенне-летний сезон
 8 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:														
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	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)	263	1,3	0,2	11,8	62	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			16,71	12,206	110,36	605,31	0,293	63,888	8,03	1,186	215,77	240,796	63,97	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
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	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
Итого за обед			29,19	34,89	117,7	905,38	0,43	35,71	7,46	8,12	235,78	438,4	168,89	13,7
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

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	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			10,51	4,206	79,04	570,2	0,253	61,128	8,02	0,856	188,36	148,016	39,25	2,25
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	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
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			40,24	27,85	94,15	781,8	0,47	38,5	1,43	0,66	141,9	475,8	109,12	6,99
Итого за день			50,75	32,056	173,19	1352	0,723	99,628	9,45	1,516	330,26	623,816	148,37	9,24

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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	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	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	
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			16,71	12,896	102,2	578,97	0,323	60,428	8,01	1,366	185,06	138,246	52,18	2,93	
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	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	
Итого за обед			26,78	24,05	106,5	774,54	0,4	12,75	312,56	1,21	93,27	502,18	92,69	9,13	
Итого за день			43,49	36,946	208,7	1353,51	0,723	73,178	320,57	2,576	278,33	640,426	144,87	12,06	