

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 | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | |
| 124 | Макароны запеченные с сыром | 180 | 6,12 | 9,36 | 33,3 | 261 | 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 | 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) | 220 | 1,05 | 0,2 | 10,03 | 52,5 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| Итого за завтрак | | | 13,92 | 10,46 | 87,88 | 524,7 | 0,31 | 60,1 | 87,4 | 1,3 | 128,4 | 171,5 | 50,4 | 3,91 |
| 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 | 200 | 5,62 | 7,75 | 30 | 262 | 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 | | | 28,368 | 25,632 | 126,22 | 911,69 | 9,136 | 315,553 | 0,92 | 23,535 | 340,25 | 351,826 | 109,33 | 21,572 |
| Итого за день | | | 42,288 | 36,092 | 214,1 | 1436,39 | 9,446 | 375,653 | 88,32 | 24,835 | 468,65 | 523,326 | 159,73 | 25,482 |

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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 | 220 | 25,3 | 17,6 | 39,6 | 380 | 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 | 45 | 1,17 | 3,6 | 7,38 | 65,52 | 0,01 | 0,3 | 0,03 | 11,71 | 28,12 | 22,08 | 3,42 | 0,04 |
| Итого за завтрак | | | 35,78 | 25,846 | 106,69 | 743,47 | 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 | | | 69,44 | 52,606 | 214,4 | 1583,75 | 0,668 | 19,088 | 1,34 | 20,316 | 268,88 | 594,276 | 235,05 | 11,055 |

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 11 лет

Осенне-зимний сезон

3 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 |
| 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) | 105 | 0,7 | 0,08 | 4,6 | 25,2 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 |
| 376 | Бутерброд с сыром (1-й вариант) | 45 | 6,62 | 9,48 | 10,6 | 152 | 0,004 | 0,7 | | | | | | |
| Итого за завтрак | | | 22,19 | 20,36 | 79,33 | 656,5 | 0,174 | 61,98 | 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 | 100 | 14,9 | 16,6 | 10,02 | 248 | 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 | | | 31,33 | 35,06 | 131,09 | 855,41 | 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

Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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 | Мg | 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 | 200 | 3,76 | 3,92 | 25,6 | 160 | 0,03 | 1 | 0,02 | 0,01 | 121,49 | 114,13 | 6,7 | 0,51 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 76 | 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 | | | 96,76 | 24,82 | 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 | |
| 193 | Плов из отварной говядины | 220 | 26,7 | 22,75 | 37,08 | 459,8 | 0,11 | 2,03 | 0 | 0,76 | 30,89 | 274,7 | 45,84 | 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 | |
| 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 | | | 39,94 | 29,6 | 104,23 | 853,6 | 0,38 | 38,5 | 1,42 | 0,76 | 146,31 | 459,5 | 97,11 | 6,39 | |
| Итого за день | | | 136,7 | 54,42 | 183,27 | 1423,8 | 0,72 | 40,25 | 1,73 | 0,77 | 519,3 | 1002,53 | 163,09 | 9,84 | |

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:

Директор

Шляпкина 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 | | | калорий ность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак: | | | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Омлет с сыром | 140 | 14,66 | 21,2 | 2,3 | 260,84 | 0,32 | 0,2 | 0,08 | 0,14 | 175,63 | 117,4 | 11,99 | 0,54 | |
| 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 | | | 25,17 | 26,046 | 73,41 | 619,69 | 0,323 | 60,328 | 8,08 | 0,986 | 248,09 | 159,116 | 48,74 | 3,1 | |
| 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 | 110 | 24,2 | 28,6 | 4,84 | 407 | 0,07 | 8,7 | 312 | 0,9 | 22,5 | 201 | 14 | 4,62 | |
| 215 | Картофель, отварной с тушеным луком | 150 | 3,18 | 18,4 | 24,39 | 279,12 | 0,14 | 24,3 | 0,2 | 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 | |
| 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 | | | 49,25 | 52,21 | 112,22 | 1158,51 | 0,55 | 39,56 | 312,212 | 1,36 | 158,25 | 560,7 | 144,63 | 16,87 | |
| Итого за день | | | 74,42 | 78,256 | 185,63 | 1778,2 | 0,873 | 99,888 | 320,292 | 2,346 | 406,34 | 719,816 | 193,37 | 19,97 | |

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Пляшников 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 | 180 | 6,12 | 9,36 | 33,3 | 261 | 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 | | | 12,64 | 10,816 | 91,8 | 513,16 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 | | | 29,598 | 26,562 | 102,43 | 813,77 | 9,146 | 319,573 | 10,41 | 23,425 | 361,51 | 364,096 | 94,63 | 15,872 |
| Итого за день | | | 42,238 | 37,378 | 194,23 | 1326,93 | 9,799 | 347,801 | 106,81 | 28,471 | 468,77 | 489,112 | 130,48 | 19,122 |

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 | Ca | P | 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 | 240 | 3,34 | 3,8 | 23,65 | 142,28 | 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 | 35 | 2,3 | 0,4 | 12 | 63,35 | 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 | | | 33,02 | 22,3 | 99,02 | 697,01 | 0,305 | 0,74 | 1,32 | 12,21 | 130,26 | 144,4 | 116,72 | 3,705 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 | Суп картофельный с клецками | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | 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 | | | 50,8 | 17,3 | 129,34 | 844,77 | 0,435 | 7,45 | 0,08 | 2,31 | 143,77 | 499,16 | 117,94 | 13,865 |
| Итого за день | | | 83,82 | 39,6 | 228,36 | 1541,78 | 0,74 | 8,19 | 1,4 | 14,52 | 274,03 | 643,56 | 234,66 | 17,57 |

ГБОУ "ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов после 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 | Ca | 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) | 198 | 0,9 | 0,15 | 15,6 | 62 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 0,3 | 13 | 0,3 | |
| Итого за завтрак | | | 16,31 | 12,156 | 114,16 | 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 | |
| 209 | Котлета куриная | 110 | 14,69 | 16,6 | 10,02 | 248 | 0,06 | 0,18 | 0,04 | 0,64 | 37 | 119 | 18 | 1,2 | |
| 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 | |
| Итого за обед | | | 30,49 | 30,5 | 123,26 | 883,25 | 0,303 | 57,96 | 0,06 | 5,78 | 226,72 | 357,02 | 133,87 | 12,68 | |
| 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 |
| 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 | 200 | 19,28 | 15 | 19,2 | 287 | 0,2 | 23,5 | 0,01 | 0,66 | 26,48 | 291 | 57,85 | 3,36 |
| 9 | Салат из моркови | 100 | 1,14 | 10,08 | 10,38 | 136,8 | 0,04 | 4,4 | 0,4 | 4,75 | 35,91 | 36,85 | 25,85 | 1,09 |
| 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 | | | 33,66 | 31,93 | 96,73 | 817,6 | 0,51 | 38,5 | 1,83 | 5,41 | 177,81 | 512,65 | 134,97 | 8,08 |
| Итого за день | | | 44,17 | 36,136 | 175,77 | 1387,8 | 0,763 | 99,628 | 9,85 | 6,266 | 366,17 | 660,666 | 174,22 | 10,33 |

