

ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
82	Фрукт свежий (яблоко, апельсин)	120	0,5	0,09	6,2	29	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			15,08	12,64	91,17	501,71	0,323	60,42	8,01	1,25	181,6	131,67	50,23	2,77
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
192	Печень говяжья по - строгоновски	110	24	26	4,84	407	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			35,62	39,69	88,44	919,53	0,37	24,21	312,65	1,12	129,35	427,01	99,68	8,09
Итого за день			50,7	52,33	179,61	1421,24	0,693	84,63	320,66	2,37	310,95	558,68	149,91	10,86

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпкинова 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)	160	0,7	0,1	7,2	37	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
Итого за завтрак			9,08	3,96	79,04	570,2	0,234	61,12	8,02	0,74	184,9	141,44	37,3	2,09
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 отварной 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	200	2	0,2	5	36	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	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
Итого за обед			31,51	32,18	85,22	724,8	0,53	38,5	1,83	5,5	181,01	434,39	124,47	7,12
Итого за день			40,59	36,14	164,26	1295	0,764	99,62	9,85	6,24	365,91	575,83	161,77	9,21

ГБОУ "ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет

Весенне-летний сезон

8 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:															
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	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84	
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			15,38	12,01	108,33	558,05	0,274	63,88	8,03	1,07	212,31	234,22	62,02	2,79	
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	90	3,8	13,5	8,1	247	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	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			17,1	27	106,84	809,35	0,303	57,96	0,06	5,78	217,82	321,82	124,57	11,98	
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	

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Весенне-летний 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	240	3,34	3,8	23,65	142,28	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
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			31,56	22,71	96,94	646,66	0,269	0,86	1,32	12,74	139,66	91,64	113,22	3,185
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
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	50	3,8	0,4	24,3	119	0,1	0	0	0	10	32,5	7	0,6
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
Итого за обед			49,05	17,59	119,73	759,17	0,455	7,57	0,08	2,4	146,97	420,9	107,44	12,905
Итого за день			80,61	40,3	216,67	1405,83	0,724	8,43	1,4	15,14	286,63	512,54	220,66	16,09

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	140	4,76	7,28	25,9	203	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	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
	Витаминный напиток	180	0	0	7,65	31,5	0,4	28	17	3,3	0	0	0	0
Итого за завтрак			10,35	8,59	77,72	404,4	0,634	28,22	96,4	4,93	103,8	118,44	33,9	3,09
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	20	2,55	0,99	14,49	38	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
293	Сок для детского питания	200	2	0,2	5,75	36	0	4	0	0	14	0	0	0,6
Итого за день			12,35	8,79	83,47	440,4	0,634	32,22	96,4	4,93	117,8	118,44	33,9	3,69

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпкикова Н. И.

МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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	Са	Р	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
82	Фрукт свежий (яблоко, апельсин)	150	0,7	0,136	7,7	41,5	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3
Итого за завтрак			23,74	25,836	63,88	553,03	0,323	60,32	8,08	0,87	244,63	152,54	46,79	2,94
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	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			46,75	51,81	97,72	1085,61	0,55	39,56	312,212	1,36	149,35	525,5	135,33	16,17
Итого за день			70,49	77,646	161,6	1638,64	0,873	99,88	320,292	2,23	393,98	678,04	182,12	19,11

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:

Директор



Шляпникова 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:														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,72	156	0,1	0,28	0,01	0,72	117	191	42,7	0,61
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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
358	Сырник	100	15	20	19	332	0,11	0,75	0,29	0	231	349	38,18	1,14
Итого за завтрак			24,35	25,23	79,04	570,2	0,304	1,87	0,31	0,54	382,39	490,27	62,48	2,93
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	200	24,27	20,68	33,7	418	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	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
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			35,01	27,13	86,35	738,9	0,38	38,5	1,42	0,76	137,41	424,3	87,81	5,69
Итого за день			59,36	52,36	165,39	1309,1	0,684	40,37	1,73	1,3	519,8	914,57	150,29	8,62

ГБОУ " ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
 Директор  Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
 обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
 Весенне-летний 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:														
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
298	Чай с молоком	180	2,5	2,29	11,94	137,7	0,03	1	0,02	0,01	121	114	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	36	3,42	0,36	17,46	85,5	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			20,74	20,46	82,49	658,62	0,124	62	8,03	0,73	282,6	268,43	50,13	2,38
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	80	11,9	13,28	8,02	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			28,33	31,74	129,09	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  Шляпкина Н. И.



МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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	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	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84
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			34,85	25,7	100,86	696,21	0,269	0,86	1,32	12,74	139,66	91,64	113,22	3,185
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	150	3,19	6,06	23,7	160,45	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 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			30,09	24,34	85,85	713,89	0,38	18,22	0,02	7,46	116,86	460,86	110,58	7,01
Итого за день			64,94	50,04	186,71	1410,1	0,649	19,08	1,34	20,2	256,52	552,5	223,8	10,195

ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:
Директор

Шляпникова Н. И.

МЕНЮ
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет
Весенне-летний 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	150	5,1	7,8	27,75	217	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	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	
	Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	14,49	38	0,12	0,12	0	0,09	21,9	1,14	12	0,84	
82	Фрукт свежий (яблоко, апельсин)	160	0,7	0,14	7,2	37,83	0,04	60	8	0,2	34	0,3	13	0,3	
Итого за завтрак			11,39	9,25	79,12	424,73	0,274	60,22	87,4	1,83	137,8	118,74	46,9	3,39	
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	160	4,5	6,2	24	210	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			24,748	23,682	105,72	786,79	9,136	315,553	0,92	23,535	331,35	316,626	100,03	20,872	
Итого за день			36,138	32,932	184,84	1211,52	9,41	375,773	88,32	25,365	469,15	435,366	146,93	24,262	