

## ГБОУ "ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:  
Директор

Шляпкикова Н. И.



**МЕНЮ**  
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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
<b>Завтрак:</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,39</b>	<b>9,25</b>	<b>79,12</b>	<b>424,73</b>	<b>0,274</b>	<b>60,22</b>	<b>87,4</b>	<b>1,83</b>	<b>137,8</b>	<b>118,74</b>	<b>46,9</b>	<b>3,39</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед</b>			<b>24,748</b>	<b>23,682</b>	<b>105,72</b>	<b>786,79</b>	<b>9,136</b>	<b>315,553</b>	<b>0,92</b>	<b>23,535</b>	<b>331,35</b>	<b>316,626</b>	<b>100,03</b>	<b>20,872</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,138</b>	<b>32,932</b>	<b>184,84</b>	<b>1211,52</b>	<b>9,41</b>	<b>375,773</b>	<b>88,32</b>	<b>25,365</b>	<b>469,15</b>	<b>435,366</b>	<b>146,93</b>	<b>24,262</b>

## ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:  
Директор

**МЕНЮ**  
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,85</b>	<b>25,7</b>	<b>100,86</b>	<b>696,21</b>	<b>0,269</b>	<b>0,86</b>	<b>1,32</b>	<b>12,74</b>	<b>139,66</b>	<b>91,64</b>	<b>113,22</b>	<b>3,185</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед</b>			<b>30,09</b>	<b>24,34</b>	<b>85,85</b>	<b>713,89</b>	<b>0,38</b>	<b>18,22</b>	<b>0,02</b>	<b>7,46</b>	<b>116,86</b>	<b>460,86</b>	<b>110,58</b>	<b>7,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64,94</b>	<b>50,04</b>	<b>186,71</b>	<b>1410,1</b>	<b>0,649</b>	<b>19,08</b>	<b>1,34</b>	<b>20,2</b>	<b>256,52</b>	<b>552,5</b>	<b>223,8</b>	<b>10,195</b>

## ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:  
Директор

**МЕНЮ**  
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет

Осенне-зимний сезон

3 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
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	<b>6,62</b>	<b>9,48</b>	<b>10,6</b>	<b>152</b>	<b>0,004</b>	<b>0,7</b>						
<b>Итого за завтрак</b>			<b>20,74</b>	<b>20,46</b>	<b>82,49</b>	<b>658,62</b>	<b>0,124</b>	<b>62</b>	<b>8,03</b>	<b>0,73</b>	<b>282,6</b>	<b>268,43</b>	<b>50,13</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед</b>			<b>28,33</b>	<b>31,74</b>	<b>129,09</b>	<b>793,5</b>	<b>0,323</b>	<b>53,59</b>	<b>26,54</b>	<b>1,11</b>	<b>238,56</b>	<b>327,47</b>	<b>112,02</b>	<b>11,53</b>
<b>Норма за день</b>			<b>43,07</b>	<b>43,82</b>	<b>180,43</b>	<b>1303,38</b>	<b>0,52</b>	<b>84,14</b>	<b>8,17</b>	<b>6,49</b>	<b>742,07</b>	<b>727,2</b>	<b>171,51</b>	<b>7,34</b>



## ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:  
Директор  Шляпникова Н. И.МЕНЮ  
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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
<b>Завтрак:</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,74</b>	<b>25,836</b>	<b>63,88</b>	<b>553,03</b>	<b>0,323</b>	<b>60,32</b>	<b>8,08</b>	<b>0,87</b>	<b>244,63</b>	<b>152,54</b>	<b>46,79</b>	<b>2,94</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед</b>			<b>46,75</b>	<b>51,81</b>	<b>97,72</b>	<b>1085,61</b>	<b>0,55</b>	<b>39,56</b>	<b>312,212</b>	<b>1,36</b>	<b>149,35</b>	<b>525,5</b>	<b>135,33</b>	<b>16,17</b>
<b>Итого за день</b>			<b>70,49</b>	<b>77,646</b>	<b>161,6</b>	<b>1638,64</b>	<b>0,873</b>	<b>99,88</b>	<b>320,292</b>	<b>2,23</b>	<b>393,98</b>	<b>678,04</b>	<b>182,12</b>	<b>19,11</b>

## ГБОУ" ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:  
Директор

Пящичикова Н. И.

## МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет

Осенне-зимний сезон

6 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	
<b>Завтрак:</b>															
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	5,5	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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,35</b>	<b>8,59</b>	<b>77,72</b>	<b>404,4</b>	<b>0,634</b>	<b>28,22</b>	<b>96,4</b>	<b>4,93</b>	<b>103,8</b>	<b>118,44</b>	<b>33,9</b>	<b>3,09</b>	
<b>Обед:</b>															
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	
<b>Итого за день</b>			<b>12,35</b>	<b>8,79</b>	<b>83,47</b>	<b>440,4</b>	<b>0,634</b>	<b>32,22</b>	<b>96,4</b>	<b>4,93</b>	<b>117,8</b>	<b>118,44</b>	<b>33,9</b>	<b>3,69</b>	

МЕНЮ

Утверждаю:  
Директор



обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет  
Осенне-зимний сезон  
7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			калорийность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,56</b>	<b>22,71</b>	<b>96,94</b>	<b>646,66</b>	<b>0,269</b>	<b>0,86</b>	<b>1,32</b>	<b>12,74</b>	<b>139,66</b>	<b>91,64</b>	<b>113,22</b>	<b>3,185</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед</b>			<b>49,05</b>	<b>17,59</b>	<b>119,73</b>	<b>759,17</b>	<b>0,455</b>	<b>7,57</b>	<b>0,08</b>	<b>2,4</b>	<b>146,97</b>	<b>420,9</b>	<b>107,44</b>	<b>12,905</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,61</b>	<b>40,3</b>	<b>216,67</b>	<b>1405,83</b>	<b>0,724</b>	<b>8,43</b>	<b>1,4</b>	<b>15,14</b>	<b>286,63</b>	<b>512,54</b>	<b>220,66</b>	<b>16,09</b>

ГБОУ "ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:  
Директор

Цыпляникова Н. И.

## МЕНЮ

обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 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	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак:</b>														
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,38</b>	<b>12,01</b>	<b>108,33</b>	<b>558,05</b>	<b>0,274</b>	<b>63,88</b>	<b>8,03</b>	<b>1,07</b>	<b>212,31</b>	<b>234,22</b>	<b>62,02</b>	<b>2,79</b>
<b>Обед:</b>														
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
<b>Итого за обед</b>			<b>17,1</b>	<b>27</b>	<b>106,84</b>	<b>809,35</b>	<b>0,303</b>	<b>57,96</b>	<b>0,06</b>	<b>5,78</b>	<b>217,82</b>	<b>321,82</b>	<b>124,57</b>	<b>11,98</b>
<b>Норма за день</b>			<b>43,47</b>	<b>43,54</b>	<b>180,77</b>	<b>1292,92</b>	<b>0,48</b>	<b>80,14</b>	<b>8,16</b>	<b>6,29</b>	<b>716,07</b>	<b>69,12</b>	<b>134,25</b>	<b>7,54</b>



## ГБОУ ЦЕНТР "ДАР"

Утверждаю:  
Директор

Шляпкина Н. И.



**МЕНЮ**  
обеспечения горячего питания детей-овз и инвалидов до 11 лет  
Осенне-зимний 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	
<b>Завтрак:</b>															
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	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,08</b>	<b>12,64</b>	<b>91,17</b>	<b>501,71</b>	<b>0,323</b>	<b>60,42</b>	<b>8,01</b>	<b>1,25</b>	<b>181,6</b>	<b>131,67</b>	<b>50,23</b>	<b>2,77</b>	
<b>Обед:</b>															
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	
<b>Итого за обед</b>			<b>35,62</b>	<b>39,69</b>	<b>88,44</b>	<b>919,53</b>	<b>0,37</b>	<b>24,21</b>	<b>312,65</b>	<b>1,12</b>	<b>129,35</b>	<b>427,01</b>	<b>99,68</b>	<b>8,09</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,7</b>	<b>52,33</b>	<b>179,61</b>	<b>1421,24</b>	<b>0,693</b>	<b>84,63</b>	<b>320,66</b>	<b>2,37</b>	<b>310,95</b>	<b>558,68</b>	<b>149,91</b>	<b>10,86</b>	