

**14-дневное меню (горячие завтраки, обеды, полдники и усиленные полдники)
АНОО СШ "Бизнес-гимназия" детский сад**

01.02.2023

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценност (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				Номер по
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
1	Котлета из филе птицы панированная жар	60	32,5	16,0	8,0	309,0	0,00	33,00	0,00	0,00	18,00	0,00	123,00	2,00	496
2	Макароны отварные	100	5,3	3,8	24,6	264,6	0,01	0,00	0,00	1,30	12,00	23,00	8,00	0,80	516
3	Хлеб пшеничный	30	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	81,0	0,00	3,00	0,00	0,00	4,00	71,00	14,00	0,10	686
	Итого		45,7	20,8	94,6	885,6	0,19	36,00	0,00	1,48	64,00	192,70	180,00	4,50	
Обед															
1	Овощи отварные,соленые,свежие	30	1,4	0,1	6,6	90,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп картофельный с горохом	200	12,0	8,5	23,4	219,0	0,12	13,50	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	139
3	рыба тушеная в томате с овощами	50\50	8,2	31,0	14,2	360,0	12,20	3,80	0,00	0,30	13,00	23,00	18,00	1,50	464
4	Картофельное пюре	100	7,6	9,0	18,4	218,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	520
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	639
6	Хлеб пшеничный	30	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
7	Хлеб пеклеванный	30	3,6	0,6	23,5	115,5	0,10	0,00	0,00	0,12	10,50	98,70	35,00	1,60	
8	Фрукты свежие	150	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Итого		41,4	50,4	172,4	1417,5	26,80	55,34	0,03	1,10	724,70	505,00	191,30	38,50	
Полдник															
1	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
2	Вареники ленивые	100	14,0	11,3	14,1	388,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	355
	Итого		17,6	16,0	43,3	540,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
Ужин															
1	Гуляш из говядины	35\35	8,2	31,0	14,2	264,0	12,20	3,80	0,00	0,30	13,00	23,00	18,00	1,50	437
2	Гарнир из овощей	30	2,0	3,7	6,9	135,0	0,01	3,00	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	571
3	Каша перловая	100	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	19,9	79,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	685
5	Хлеб пшеничный	30	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
6															
	Итого		21,5	41,8	109,1	954,2	12,42	7,30	0,02	0,66	177,60	224,00	108,70	4,90	

1															
	Всего		126,2	129,0	419,4	3797,3	39,44	99,14	0,06	3,24	1072,10	1000,00	492,20	48,00	

14-дневное меню (горячие завтраки, обеды, подники и усиленные полдни)

АНОО СШ "Бизнес-гимназия" начальная школа

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Вариант 4															
Завтрак															
1	Котлета из филе птицы панированная жар	90	32,5	16,0	8,0	309,0	0,00	33,00	0,00	0,00	18,00	0,00	123,00	2,00	496
2	Макароны отварные	130	5,3	3,8	24,6	264,6	0,01	0,00	0,00	1,30	12,00	23,00	8,00	0,80	516
3	Хлеб пшеничный	30	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	81,0	0,00	3,00	0,00	0,00	4,00	71,00	14,00	0,10	686
	Итого		45,7	20,8	94,6	885,6	0,19	36,00	0,00	1,48	64,00	192,70	180,00	4,50	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	40	1,4	0,1	6,6	90,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп картофельный с горохом	200	12,0	8,5	23,4	219,0	0,12	13,50	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	139
3	рыба тушеная в томате с овощами	90\50	8,2	31,0	14,2	360,0	12,20	3,80	0,00	0,30	13,00	23,00	18,00	1,50	464
4	Картофельное пюре	130	7,6	9,0	18,4	218,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	520
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	639
6	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
7	Хлеб пеклеванный	40	3,6	0,6	23,5	115,5	0,10	0,00	0,00	0,12	10,50	98,70	35,00	1,60	
8	Фрукты свежие	150	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Итого		41,4	50,4	172,4	1417,5	26,80	55,34	0,03	1,10	724,70	505,00	191,30	38,50	
Полдник															
1	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
2	Вареники ленивые	120	14,0	11,3	14,1	388,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	355
	Итого		17,6	16,0	43,3	540,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
Ужин															
1	Гуляш из говядины	75\75	8,2	31,0	14,2	264,0	12,20	3,80	0,00	0,30	13,00	23,00	18,00	1,50	437
2	Гарнир из овощей	40	2,0	3,7	6,9	135,0	0,01	3,00	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	571
3	Каша перловая	130	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	19,9	79,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	685

5	Хлеб пшеничный	40	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60
6														
	Итого		21,5	41,8	109,1	954,2	12,42	7,30	0,02	0,66	177,60	224,00	108,70	4,90
1														
	Всего		126,2	129,0	419,4	3797,3	39,44	99,14	0,06	3,24	1072,10	1000,00	492,20	48,00

14-дневное меню (горячие завтраки, обеды, полдники и усиленные полдники)

АНОО СШ "Бизнес-гимназия" старшая школа

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборник
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	Котлета из филе птицы панированная жар	110	32,5	16,0	8,0	309,0	0,00	33,00	0,00	0,00	18,00	0,00	123,00	2,00	496
2	Макароны отварные	150	5,3	3,8	24,6	264,6	0,01	0,00	0,00	1,30	12,00	23,00	8,00	0,80	516
3	Хлеб пшеничный	50	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	81,0	0,00	3,00	0,00	0,00	4,00	71,00	14,00	0,10	686
	Итого		45,7	20,8	94,6	885,6	0,19	36,00	0,00	1,48	64,00	192,70	180,00	4,50	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	50	1,4	0,1	6,6	90,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
2	Суп картофельный с горохом	250	12,0	8,5	23,4	219,0	0,12	13,50	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	139
3	рыба тушеная в томате с овощами	100\50	8,2	31,0	14,2	360,0	12,20	3,80	0,00	0,30	13,00	23,00	18,00	1,50	464
4	Картофельное пюре	150	7,6	9,0	18,4	218,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	520
5	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	639
6	Хлеб пшеничный	50	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
7	Хлеб пеклеванный	50	3,6	0,6	23,5	115,5	0,10	0,00	0,00	0,12	10,50	98,70	35,00	1,60	
8	Фрукты свежие	150	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	Итого		41,4	50,4	172,4	1417,5	26,80	55,34	0,03	1,10	724,70	505,00	191,30	38,50	
	Полдник														
1	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
2	Вареники ленивые	120	14,0	11,3	14,1	388,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	355
	Итого		17,6	16,0	43,3	540,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
	Ужин														
1	Гуляш из говядины	100\50	8,2	31,0	14,2	264,0	12,20	3,80	0,00	0,30	13,00	23,00	18,00	1,50	437
2	Гарнир из овощей	50	2,0	3,7	6,9	135,0	0,01	3,00	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	571

3	Каша перловая	150	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	19,9	79,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	685
5	Хлеб пшеничный	50	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
6															
	Итого		21,5	41,8	109,1	954,2	12,42	7,30	0,02	0,66	177,60	224,00	108,70	4,90	
1															
	Всего		126,2	129,0	419,4	3797,3	39,44	99,14	0,06	3,24	1072,10	1000,00	492,20	48,00	