

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

03.05.2023

№ 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	
Вариант 1															
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная	200/6/6	4,4	10,3	33,6	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,50	0,50	0,13	302
4	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	Сыр порциями	10	10,5	13,5	0,0	162,0	0,00	0,72	0,00	0,00	450,00	0,00	21,00	0,27	97
6	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
Итого			26,1	29,5	109,6	767,0	0,21	1,22	0,61	0,18	609,30	177,50	68,70	2,10	
Обед															
1	Салат из моркови с растительным маслом	30	1,3	4,0	11,0	86,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	49
2	Борщ с мясом и сметаной	250	8,6	12,7	16,5	214,0	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	137
3	котлета куриная	60	21,8	8,6	5,3	185,6	8,00	1,00	8,60	4,00	1,70	29,00	5,50	8,90	441
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,01	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	92,0	2,80	86,00	0,00	0,10	1,60	10,00	2,50	1,32	
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	
Итого			48,9	32,5	153,7	1258,9	25,13	95,79	13,61	7,26	163,80	505,90	171,00	19,32	
Полдник															
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	1,00	0,80	2,20	685
2	Слойка с яблоком	80	5,0	19,7	30,0	317,6	2,00	8,80	4,40	5,30	1,90	2,50	26,00	14,00	
Итого			5,2	19,7	45,0	375,6	2,00	8,80	4,40	5,50	2,50	3,50	26,80	16,20	
Ужин															
1	Филе запеченое в сметанном соусе	60	26,9	37,7	12,3	494,0	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,00	20,00	2,00	493
2	Макаронны 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	Овощи консервированные	30	2,0	0,0	11,0	50,0	0,01	3,00	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	571
4	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
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	
Итого			42,1	42,5	109,9	1120,6	0,24	6,00	20,01	1,83	101,00	359,70	89,00	5,10	
Всего			122,3	124,2	418,2	3522,1	27,6	111,8	38,6	14,8	876,6	1046,6	355,5	42,7	

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

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 1														
	Завтрак														
1	Каша пшеничная молочная	200/6/6	4,4	10,3	33,6	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,50	0,50	0,13	302
4	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	
5	Сыр порциями	15	10,5	13,5	0,0	162,0	0,00	0,72	0,00	0,00	450,00	0,00	21,00	0,27	97
6	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
	Итого		26,1	29,5	109,6	767,0	0,21	1,22	0,61	0,18	609,30	177,50	68,70	2,10	
	Обед														
1	Салат из моркови с растительным маслом	40	1,3	4,0	11,0	86,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	49
2	Борщ с мясом и сметаной	200	8,6	12,7	16,5	214,0	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	137
3	котлета куриная	90	21,8	8,6	5,3	185,6	8,00	1,00	8,60	4,00	1,70	29,00	5,50	8,90	441
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,01	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	92,0	2,80	86,00	0,00	0,10	1,60	10,00	2,50	1,32	
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	
	Итого		48,9	32,5	153,7	1258,9	25,13	95,79	13,61	7,26	163,80	505,90	171,00	19,32	
	Полдник														
1	Кефир	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	1,00	0,80	2,20	685
2	Слойка с яблоком	80	5,0	19,7	30,0	317,6	2,00	8,80	4,40	5,30	1,90	2,50	26,00	14,00	
	Итого		5,2	19,7	45,0	375,6	2,00	8,80	4,40	5,50	2,50	3,50	26,80	16,20	
	Ужин														
1	Филе запеченое в сметанном соусе	90	26,9	37,7	12,3	494,0	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,00	20,00	2,00	493
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	Овощи консервированные	40	2,0	0,0	11,0	50,0	0,01	3,00	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	571
4	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
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	
	Итого		42,1	42,5	109,9	1120,6	0,24	6,00	20,01	1,83	101,00	359,70	89,00	5,10	

**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	
Вариант 1															
Завтрак															
1	Каша пшеничная молочная	250	4,4	10,3	33,6	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,50	0,50	0,13	302
4	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	Сыр порциями	20	10,5	13,5	0,0	162,0	0,00	0,72	0,00	0,00	450,00	0,00	21,00	0,27	97
6	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
Итого			26,1	29,5	109,6	767,0	0,21	1,22	0,61	0,18	609,30	177,50	68,70	2,10	
Обед															
1	Салат из моркови с растительным маслом	50	1,3	4,0	11,0	86,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	49
2	Борщ с мясом и сметаной	250	8,6	12,7	16,5	214,0	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	137
3	котлета куриная	110	21,8	8,6	5,3	185,6	8,00	1,00	8,60	4,00	1,70	29,00	5,50	8,90	441
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,01	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	92,0	2,80	86,00	0,00	0,10	1,60	10,00	2,50	1,32	
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	
Итого			48,9	32,5	153,7	1258,9	25,13	95,79	13,61	7,26	163,80	505,90	171,00	19,32	
Полдник															
1	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	1,00	0,80	2,20	685
2	Слойка с яблоком	100	5,0	19,7	30,0	317,6	2,00	8,80	4,40	5,30	1,90	2,50	26,00	14,00	
Итого			5,2	19,7	45,0	375,6	2,00	8,80	4,40	5,50	2,50	3,50	26,80	16,20	
Ужин															
1	Филе запеченое в сметанном соусе	110,50	26,9	37,7	12,3	494,0	0,04	0,00	20,00	0,17	40,00	143,00	20,00	2,00	493
2	Макаронь 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	Овощи консервированные	50	2,0	0,0	11,0	50,0	0,01	3,00	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	571
4	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
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	
Итого			42,1	42,5	109,9	1120,6	0,24	6,00	20,01	1,83	101,00	359,70	89,00	5,10	
Всего			122,3	124,2	418,2	3522,1	27,6	111,8	38,6	14,8	876,6	1046,6	355,5	42,7	