

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

**09.01.2023**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Вариант 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого</b>			<b>26,1</b>	<b>29,5</b>	<b>109,6</b>	<b>767,0</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>609,30</b>	<b>177,50</b>	<b>68,70</b>	<b>2,10</b>	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>48,9</b>	<b>32,5</b>	<b>153,7</b>	<b>1258,9</b>	<b>25,13</b>	<b>95,79</b>	<b>13,61</b>	<b>7,26</b>	<b>163,80</b>	<b>505,90</b>	<b>171,00</b>	<b>19,32</b>	
<b>Полдник</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>5,2</b>	<b>19,7</b>	<b>45,0</b>	<b>375,6</b>	<b>2,00</b>	<b>8,80</b>	<b>4,40</b>	<b>5,50</b>	<b>2,50</b>	<b>3,50</b>	<b>26,80</b>	<b>16,20</b>	
<b>Ужин</b>															
1	Филе запеченное 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	
<b>Итого</b>			<b>42,1</b>	<b>42,5</b>	<b>109,9</b>	<b>1120,6</b>	<b>0,24</b>	<b>6,00</b>	<b>20,01</b>	<b>1,83</b>	<b>101,00</b>	<b>359,70</b>	<b>89,00</b>	<b>5,10</b>	
<b>Всего</b>			<b>122,3</b>	<b>124,2</b>	<b>418,2</b>	<b>3522,1</b>	<b>27,6</b>	<b>111,8</b>	<b>38,6</b>	<b>14,8</b>	<b>876,6</b>	<b>1046,6</b>	<b>355,5</b>	<b>42,7</b>	

**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	
	<b>Вариант 1</b>														
	<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>26,1</b>	<b>29,5</b>	<b>109,6</b>	<b>767,0</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>609,30</b>	<b>177,50</b>	<b>68,70</b>	<b>2,10</b>	
	<b>Обед</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>48,9</b>	<b>32,5</b>	<b>153,7</b>	<b>1258,9</b>	<b>25,13</b>	<b>95,79</b>	<b>13,61</b>	<b>7,26</b>	<b>163,80</b>	<b>505,90</b>	<b>171,00</b>	<b>19,32</b>	
	<b>Полдник</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>5,2</b>	<b>19,7</b>	<b>45,0</b>	<b>375,6</b>	<b>2,00</b>	<b>8,80</b>	<b>4,40</b>	<b>5,50</b>	<b>2,50</b>	<b>3,50</b>	<b>26,80</b>	<b>16,20</b>	
	<b>Ужин</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>42,1</b>	<b>42,5</b>	<b>109,9</b>	<b>1120,6</b>	<b>0,24</b>	<b>6,00</b>	<b>20,01</b>	<b>1,83</b>	<b>101,00</b>	<b>359,70</b>	<b>89,00</b>	<b>5,10</b>	

**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	
<b>Вариант 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Итого</b>			<b>26,1</b>	<b>29,5</b>	<b>109,6</b>	<b>767,0</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>609,30</b>	<b>177,50</b>	<b>68,70</b>	<b>2,10</b>	
<b>Обед</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>48,9</b>	<b>32,5</b>	<b>153,7</b>	<b>1258,9</b>	<b>25,13</b>	<b>95,79</b>	<b>13,61</b>	<b>7,26</b>	<b>163,80</b>	<b>505,90</b>	<b>171,00</b>	<b>19,32</b>	
<b>Полдник</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>5,2</b>	<b>19,7</b>	<b>45,0</b>	<b>375,6</b>	<b>2,00</b>	<b>8,80</b>	<b>4,40</b>	<b>5,50</b>	<b>2,50</b>	<b>3,50</b>	<b>26,80</b>	<b>16,20</b>	
<b>Ужин</b>															
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	
<b>Итого</b>			<b>42,1</b>	<b>42,5</b>	<b>109,9</b>	<b>1120,6</b>	<b>0,24</b>	<b>6,00</b>	<b>20,01</b>	<b>1,83</b>	<b>101,00</b>	<b>359,70</b>	<b>89,00</b>	<b>5,10</b>	
<b>Всего</b>			<b>122,3</b>	<b>124,2</b>	<b>418,2</b>	<b>3522,1</b>	<b>27,6</b>	<b>111,8</b>	<b>38,6</b>	<b>14,8</b>	<b>876,6</b>	<b>1046,6</b>	<b>355,5</b>	<b>42,7</b>	