

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

16.03.2023

| № 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 | |