

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

**21.03.2023**

№ 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>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>45,7</b>	<b>20,8</b>	<b>94,6</b>	<b>885,6</b>	<b>0,19</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,48</b>	<b>64,00</b>	<b>192,70</b>	<b>180,00</b>	<b>4,50</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>41,4</b>	<b>50,4</b>	<b>172,4</b>	<b>1417,5</b>	<b>26,80</b>	<b>55,34</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>724,70</b>	<b>505,00</b>	<b>191,30</b>	<b>38,50</b>	
<b>Полдник</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>16,0</b>	<b>43,3</b>	<b>540,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>105,80</b>	<b>78,30</b>	<b>12,20</b>	<b>0,10</b>	
<b>Ужин</b>															
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															
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>41,8</b>	<b>109,1</b>	<b>954,2</b>	<b>12,42</b>	<b>7,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,66</b>	<b>177,60</b>	<b>224,00</b>	<b>108,70</b>	<b>4,90</b>	

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

**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	
<b>Вариант 4</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>45,7</b>	<b>20,8</b>	<b>94,6</b>	<b>885,6</b>	<b>0,19</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,48</b>	<b>64,00</b>	<b>192,70</b>	<b>180,00</b>	<b>4,50</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>41,4</b>	<b>50,4</b>	<b>172,4</b>	<b>1417,5</b>	<b>26,80</b>	<b>55,34</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>724,70</b>	<b>505,00</b>	<b>191,30</b>	<b>38,50</b>	
<b>Полдник</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>16,0</b>	<b>43,3</b>	<b>540,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>105,80</b>	<b>78,30</b>	<b>12,20</b>	<b>0,10</b>	
<b>Ужин</b>															
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														
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>41,8</b>	<b>109,1</b>	<b>954,2</b>	<b>12,42</b>	<b>7,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,66</b>	<b>177,60</b>	<b>224,00</b>	<b>108,70</b>	<b>4,90</b>
1														
	<b>Всего</b>		<b>126,2</b>	<b>129,0</b>	<b>419,4</b>	<b>3797,3</b>	<b>39,44</b>	<b>99,14</b>	<b>0,06</b>	<b>3,24</b>	<b>1072,10</b>	<b>1000,00</b>	<b>492,20</b>	<b>48,00</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>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>45,7</b>	<b>20,8</b>	<b>94,6</b>	<b>885,6</b>	<b>0,19</b>	<b>36,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,48</b>	<b>64,00</b>	<b>192,70</b>	<b>180,00</b>	<b>4,50</b>	
	<b>Обед</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>41,4</b>	<b>50,4</b>	<b>172,4</b>	<b>1417,5</b>	<b>26,80</b>	<b>55,34</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>724,70</b>	<b>505,00</b>	<b>191,30</b>	<b>38,50</b>	
	<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>16,0</b>	<b>43,3</b>	<b>540,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>105,80</b>	<b>78,30</b>	<b>12,20</b>	<b>0,10</b>	
	<b>Ужин</b>														
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															
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>41,8</b>	<b>109,1</b>	<b>954,2</b>	<b>12,42</b>	<b>7,30</b>	<b>0,02</b>	<b>0,66</b>	<b>177,60</b>	<b>224,00</b>	<b>108,70</b>	<b>4,90</b>	
1															
	<b>Всего</b>		<b>126,2</b>	<b>129,0</b>	<b>419,4</b>	<b>3797,3</b>	<b>39,44</b>	<b>99,14</b>	<b>0,06</b>	<b>3,24</b>	<b>1072,10</b>	<b>1000,00</b>	<b>492,20</b>	<b>48,00</b>	