

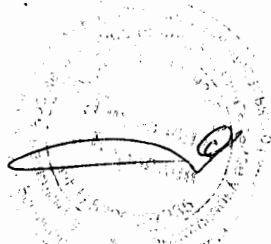
Утверждаю

Руководитель

учреждения MAOY "Гимназия" дошкольное отделение

Директор MAOY "Гимназия"

" 29 " ноября 2024 г.



Андреева О.А.

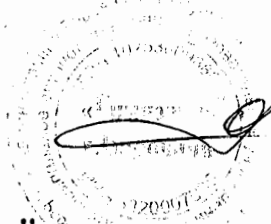
Меню 1 неделя MAOY "Гимназия" дошкольное отделение

№ тех. Карты	Понедельник	выход	Пищевые вещества			Энерге тич. Ценнос ть	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белки	Жиры	глевод		ККАЛ	А	В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe	
	Завтрак																
206	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	150/200	11,17	10,28	31,78	264		0,07	0,07		0,14	106					1,51
	Печенье в ассортименте	12/20	7,5	17,3	66,2	452		0,03	0,03	0,025		8	5,3	29			
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	24,64				0,02	0,03	10	2,25	2,47			0,28
	Итого		24,67	29,11	104,48	740,64	0	0,1	0,100	0,045	3,14	119,8	7,55	31,47			1,79
	Второй завтрак																
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			0,27
	Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0,00	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			0,27
	Обед																
74	Рассольник на мясном бульоне	150/200	4,5	3,3	3,1	59,7	200	0,02	0,03	1,547	2,8	11,6	8,1				0,7
298	Голубцы ленивые	150/200	6,2	2,3	14,6	105,9	0,24	0,02	0,024	0,81	9,94	18,46	16,6	40,7			0,45
	Хлеб	40/50	6,1	1,1	37,4	187	0,001	0,00	0	0,001	0,004	0,009	0,008	0,004			0,005
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			0,27
	Итого		22,8	8,23	61,6	377,24	200,24	0,043	0,059	2,378	15,74	35,87	26,958	43,174			1,425
	Полдник																
449	Оладьи со сгущенным молоком	50/70/30/35	10,2	13	50	322,18	0,29	0,29		0,78	152,6				3,58		0,29
395	Кофейный напиток с молоком	180/200	5,58	2,41	36,5	190,25	0,02	0,06	0,15	0,32	3,68	95,31	11,28	70,2			0,07
	Итого		15,78	15,41	86,5	512,43	0,31	0,35	0,15	1,1	156,3	95,31	11,28	73,78			0,36
	Вторник																
	Завтрак																
168	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/200	6,2	8,05	31,09	222,02		0,05	0,1		0,2	46,8					0,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3			0,024
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	24,64				0,02	0,03	10	2,25	2,47			0,28
	Итого		7	8,16	42,82	255,03	0,02	0,07	0,101	0,082	0,23	57,18	2,51	3,77			0,504
	Второй завтрак																
399	Напиток из сока	200/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			0,27
	Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			0,27
	Обед																
82	Суп с вермишелью на кур. бульоне	150/200	0,84	2,05	6,64	48,3		0,04	0,02		3,02	10,58					0,39
321	Пюре картофельное	130/150	2,1	4,3	14,7	105	0,06	0,1	7,02	0,64	2,09	53,24	15,56	54,67			0,49
310	Суфле из курицы	60/80	13,69	7,1	2,45	128		0,04	0,09		0,03	28,64					0,88
	Хлеб	40/50	6,1	1,1	37,4	187			0,002	0,001	0,04	0,009	0,008	0,004			0,005
	Огурец консервированный (порционно)	40/60				30	0,001	0,03	0,04	0,2	3	5,8	14	42			0,27
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			0,27
	Итого		28,73	16,08	67,69	522,94	0,061	0,18	7,175	0,861	11,18	104,1	31,818	99,144			2,305
	Полдник																
45	Винегрет	120/150	0,06	0,02	9,99	24,64				0,02	0,03	10	2,25	2,47			0,28
	Булка	30/40															
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	4,34	0,55	26,56	129	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3			0,024
	Итого		4,4	0,57	36,55	153,64	0,02	0,020	0,001	0,082	0,03	10,38	2,51	3,77			0,304
	Среда																
	Завтрак																
168	Каша манная молочная с маслом	150/200	6,2	8,05	31,09	222,02		0,05	0,1		0,2	46,8	0,26				0,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3			0,024
	Итого		0,06	1,53	6,5	24,64				0,003	0,02	3	5,8				2,47

376	Фрукты (банан)	95/100	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27	
	Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27	
	Обед		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
67	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150/200	0,84	0,67	3,69	24,66	0,01	0,03	0,02	0,36	9,87	25,9	10,8	21,56	0,31	
315	Рис отварной	130/150	4,41	6,91	29,43	237		0,17	0,16		3,8	53,2			1,82	
277	Гуляш из отварного мяса	50/60	1,1	4	4,69	59		0,02	0,02		0,03	21,84			0,17	
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10	23	14	42	0,6	
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7			1,64	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8		2,47	0,28	
	Итого		9,18	13,61	60,84	431,3	0,07	0,32	0,273	0,58	26,74	144,4	24,8	66,03	4,82	
	Полдник		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
485	Булочка к чаю	60/80	7,04	13,14	55,74	370		0,12	0,1			19,4			1,28	
399	Напиток из сока	200/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8		2,47	0,27	
	Итого		13,04	14,67	62,24	394,64	0	0,12	0,103	0,02	3	25,2	2,25	2,47	1,55	
	Четверг	выход	Пищевые вещества			Энерге тич. Ценнос ть	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Завтрак		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
168	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	5,67	5,28	37,47	220		0,15	0,02			15,6			1,36	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3	0,024	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8		2,47	0,28	
	Итого		6,47	6,9	45,71	253,01	0,02	0,17	0,024	0,082	3	21,78	0,26	3,77	1,664	
	Второй завтрак															
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64			1,1	
	Итого		0,4	0,02	29,99	102	0	0,01	0,01	0	0,36	28,64	0	0	1,1	
	Обед		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
77	Суп картофельный (с мясом)	150/200	2,34	2,83	16,63	101	0,01	0,13	0,08	0,36	12	25,85	10,8	21,56	1,17	
321	Пюре картофельное	130/150	4,41	6,91	29,43	197	0,06	0,2	0,15	0,64	26,15	53,24	15,56	54,67	1,45	
257	Котлета рыбная	60/80	11,16	2,91	9,04	116		0,09	0,11		3,06	52,3			1,21	
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73	0,001	0,07	0,03	0,001	0,04	14,7	0,008	0,004	1,64	
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64			1,1	
	Салат из свеклы (сезонно)	40/60														
33	Консервированный огурец	40/60	2,82	5,7	4,28	80		0,01	0,05		4,92	97,18			0,77	
	Итого															
	Полдник		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
237	Запеканка творожная с вареньем	120/150	4,34	0,55	26,56	129	0,02	0,09	0,030	0,62		12,65	0,26	1,3	0,024	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10			0,28	
	Булка	30/40														
	Итого		4,4	0,57	36,55	169	0,02	0,09	0,03	0,62	0,03	22,65	0,26	1,3	0,304	
	Пятница	выход	Пищевые вещества			Энерге тич. Ценнос ть	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
	Завтрак		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
168	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	4,8	3,2	19,8	138,19	0,23	0,06	0,22	0,5	0,9	188,7	33,54	175,92	0,56	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3	0,024	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10			0,28	
	Итого		5,6	3,31	31,53	186,56	0,25	0,08	0,221	0,562	0,93	199,1	33,8	177,22	0,864	
	Второй завтрак															
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200				24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27	
	Итого		0	0	0	24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47	0,27	
	Обед		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
81	Суп гороховый (с мясом)	150/200	2,86	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0,46	0,13	23,92	18,61	41,78	1,06	
313	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	12	8,1	53,93	336		0,34	0,16			21,54			6,5	
	Печень по-строгановски	60/80	11,52	4,62	2,84	97		0,08	0,8		0,42	22,48			3,7	
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10	23	14	42	0,6	
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7			1,64	
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10			0,28	
	Итого		29,21	13,48	91,35	609,94	0,07	0,62	1,06	0,66	10,62	115,6	32,61	83,78	13,78	
	Полдник		Белки	Жиры	глюков	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe	
383	Кнись из варенья	180/200	0,08	0,06	20,55	83			0,01		0,18	9,0			0,26	
	Яблоко	95/100	4,34	0,55	26,56	129	0,02	0,09	0,030	0,62		12,65		1,3	0,024	
	Булка	30/40														
	Итого		4,42	0,61	47,11	212	0,02	0,09	0,04	0,062	0,18	21,65	0	1,3	0,284	

Утверждаю
Руководитель
учреждения МАОУ "Гимназия" дошкольное отделение

Директор МАОУ "Гимназия"
"29" ноября 2024 г.



Андреева О.А.

Меню 2 неделя МАОУ "Гимназия" дошкольное отделение

№ тех. Карты	Понедельник	выход	Пищевые вещества			Энергетич. Ценност	Витамины, мг					Минеральные веществ					
			Белки	Жиры	Углеводы		ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р		
	Завтрак																
165	Каша гречневая рассыпчатая	150/200	3,49	8,1	53,93	336	0,13	0,34	0,16	0,47		21,54	30,21	97,63			
	Вафли	12/20	1,28	1,12	32,44	136		0,01	0,01			4					
391	Чай с сахаром	180/200	6	0,02	9,99	40					0,03	10					
	Итого		10,77	9,24	96,36	512	0,13	0,35	0,17	0,47	0,03	35,54	30,21	97,63			
	Второй завтрак																
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64					
	Итого		0,4	0,02	29,99	102	0	0,01	0,01	0	0,36	28,64	0	0			
	Обед		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р			
83	Суп с фрикадельками	150/200	6,63	5,18	15,44	135		0,13	0,12		11,2	29					
336	Капуста тушеная	130/130	1,85	2,91	8,46	67		0,02	0,03		15,4	49,9					
282	Котлета мясная	60/80	12,44	9,24	12,56	183		0,08	0,13		0,12	35					
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03	0,001	0,04	14,7					
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64					
	Итого		24,09	17,85	80,48	560	0	0,31	0,32	0,001	27,12	157,24	0	0			
	Полдник		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р			
1	Хлеб пшеничный	30/40	4,34	0,55	26,56	129		0,09	0,030			12,65					
215	Омлет	80/100															
391	Чай с сахаром	180/200	6	0,02	9,99	40					0,03	10					
	Итого		10,34	0,57	36,55	169	0	0,09	0,03	0	0,03	22,65	0	0			
	Вторник																
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р			
168	Каша пшеничная молочная в масле	150/200	5,43	4,23	38,27	213		0,11	0,04			21,6					
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3			
391	Чай с сахаром	180/200	6	0,02	9,99	40					0,03	10					
	Итого		12,17	4,34	50	261,37	0,02	0,13	0,041	0,062	0,03	31,98	0,26	1,3			
	Второй завтрак																
376	фрукты (бананы)	95/100	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			
	Итого		6	1,53	6,5	24,64	0	0	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47			
	Обед		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р			
84 А	Суп рыбный	150/200	5,6	3,03	15,66	132		0,13	0,08		11,18	31,7					
287	Тефтели мясные	150/200	10,91	12,53	13,79	212		0,06	0,11		0,61	34,7					
350	Соус молочный	50/60	1,06	3	4,21	48		0,01	0,02		0,8	17,54					
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10	23	14	42			
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7					
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10					
	Итого		20,4	19,08	60,18	518	0,06	0,3	0,28	0,2	22,66	131,64	14	42			
	Полдник		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р			
460	Выпечка крендель	60/80	7,08	13,14	55,74	370		0,12	0,1			19,4					
397	Какао с молоком	180/200	3,67	3,19	15,82	107		0,05	0,17		1,43	137					
	Итого		10,75	16,33	71,56	477	0	0,17	0,27	0	1,43	156,4	0	0			
	Среда																
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р			
168	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/200	6,07	6,68	33,91	220		0,17	0,05			33,8					
3	бутерброд с маслом и сыром	30/40/10/15	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3			
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10					
	Итого		6,87	6,79	45,64	268,37	0,02	0,19	0,051	0,062	0,03	44,18	0,26	1,3			
	Второй завтрак																
376	Компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64					

57	борщ с мясом	150/200	9,89	7,27	13,73	160		0,12	0,14		15,61	61,25		
276	картофель тушеный с мясом	150/200	3,68	5,76	24,53	164		0,17	0,13		21,79	44,37		
399	Напиток из сока	200/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64		
	Огурец консервированный (порционно)	40/60	4,25	2,13		36		0,01	0,03			20		
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7		
	Итого		20,99	15,68	82,28	535	0	0,38	0,34	0	37,8	168,96	0	0
	Полдник		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	120/150												
383	Кисель из варенья	180/200	0,08	0,06	20,55	83			0,01		0,18	9,0		
	Печенье	12/20	4,34	0,55	26,56	129		0,09	0,030			12,65		
	Итого		4,42	0,61	47,11	212	0	0,09	0,04	0	0,18	21,65	0	0
	Четверг	выход	Пищевые вещества			Энергети	Витамины, мг					Минеральные веществ		
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
168	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	5,67	5,28	37,47	220		0,15	0,02			15,6		
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10		
	Итого		6,47	5,39	49,2	268,37	0,02	0,17	0,021	0,062	0,03	25,98	0,26	1,3
	Второй завтрак													
	Яблоко	95/100				24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47
	Итого		0	0	0	24,64	0,02	0,04	0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47
	Обед		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
82	Суп с вермишелью (с курицей)	150/200	0,84	2,05	6,64	48,3		0,04	0,02		3,02	10,58		
317	макароны отварные с маслом	130/150	4,41	6,91	29,43	197		0,2	0,15		26,15	53,24		
310	суфле куриное	60/80	1,85	2,91	8,46	67		0,02	0,03		15,4	49,9		
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7		
376	Компот из сухофруктов (костотная смесь)	180/200	6	1,53	6,5	24,64			0,003	0,02	3	5,8	2,25	2,47
	Свежий помидор (порционно)	40/60												
	Итого		29,56	21	67,51	537,94	0	0,37	0,323	0,02	47,64	162,82	2,25	2,47
	Полдник		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
460	Выпечка ватрушка с вареньем	60/80	7,04	13,14	55,74	370		0,12	0,1			19,4		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10		
	Итого		7,1	13,16	65,73	410	0	0,12	0,1	0	0,03	29,4	0	0
	Пятница	выход	Пищевые вещества			Энергети	Витамины, мг					Минеральные веществ		
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
168	Каша рисовая молочная с маслом	150/200	4,8	3,2	19,8	138,19	0,23	0,06	0,22	0,5	0,9	188,74	33,54	175,92
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/40/5	0,74	0,09	1,74	8,37	0,02	0,02	0,001	0,062		0,38	0,26	1,3
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10		
	Итого		5,6	3,31	31,53	186,56	0,25	0,08	0,221	0,562	0,93	199,12	33,8	177,22
	Второй завтрак													
399	Напиток из сока	200/200	0,4	0,02	29,99	102		0,01	0,01		0,36	28,64		
	Итого		0,4	0,02	29,99	102	0	0,01	0,01	0	0,36	28,64	0	0
	Обед		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
81	Суп гороховый (с мясом)	150/200	2,86	0,24	8,06	50,94	0,01	0,1	0,03	0,46	0,13	23,92	18,61	41,78
321	Пюре картофельное	130/150	4,41	6,91	29,43	197		0,2	0,15		26,15	53,24		
268	Суфле рыбное	60/80	12,81	6,41	3,29	122		0,06	0,1		0,26	3	39	
	Свежий огурец (порционно)	40/60			2,5	13	0,06	0,03	0,04	0,2	10	23	14	42
	Хлеб	40/50	2,77	0,5	14,03	73		0,07	0,03		0,04	14,7		
376	компот из сухофруктов (компотная смесь)	180/200	1		20,2	89		0,02	0,02		4	14		
	Итого		23,85	14,06	77,51	544,94	0,07	0,48	0,37	0,66	40,58	167,86	32,61	83,78
	Полдник		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/150	17,76	12,1	18,37	247		0,05	0,26		0,24	148		
	Хлеб пшеничный	30/40	4,34	0,55	26,56	129		0,09	0,030			12,65		
391	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	40					0,03	10		
	Итого		22,16	12,67	54,92	416	0	0,14	0,29	0	0,27	170,65	0	0

Заведующий производством

Нечаева О.А.