

1	Кисломолочный продукт	200	6,0	12,0	8,2	169,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	698
	Всего		139,6	175,3	452,2	4720,7	15,03	63,39	0,06	1,34	1310,90	952,00	457,70	53,95	

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	
	Завтрак														
1	Чахохбили	175	15,6	15,2	12,8	254,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	0,00	0,00	491
2	Картофель отварной	200/8	7,6	9,0	18,4	222,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	518
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
4	Омлет	200	10,0	12,1	2,0	239,0	0,00	0,25	0,00	0,00	75,00	0,00	46,00	3,00	340
5	Какао с молоком	200	4,0	4,0	16,0	150,0	0,00	1,00	0,00	0,00	122,00	0,00	18,00	1,00	693
	Итого		44,8	41,3	96,0	1096,0	0,38	34,25	0,01	0,38	281,00	283,50	141,00	35,60	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	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 фасолью	300/27	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	Биточки свиные	150	16,0	45,0	19,9	567,0	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00	28,00	2,00	451
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Кисель	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	648
6	Хлеб пшеничный	100	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	
	Итого		46,8	60,5	203,7	1779,3	14,40	17,94	0,02	0,40	707,20	379,20	207,80	13,00	
	Полдник														
1	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
2	Сырники с морковью	230	12,0	12,7	18,3	430,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	359
	Итого		12,2	13,3	38,2	509,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
	Ужин														
1	Бефстроганов	200	17,6	37,4	8,0	448,0	0,00	4,40	0,00	0,00	38,30	0,00	25,90	1,70	423
2	Рис отварной	180	2,4	5,5	24,5	273,6	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
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	Гарнир из овощей	100	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
	Итого		29,8	48,2	106,1	1167,0	0,22	7,90	0,02	0,36	198,90	201,00	92,70	4,65	
	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
1	Кисломолочный продукт	200	6,0	12,0	8,2	169,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	698
	Всего		139,6	175,3	452,2	4720,7	15,03	63,39	0,06	1,34	1310,90	952,00	457,70	53,95	

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 14														
	Завтрак														
1	Чахохбили	175	15,6	15,2	12,8	254,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	0,00	0,00	491
2	Картофель отварной	200/8	7,6	9,0	18,4	222,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	518
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
4	Омлет	200	10,0	12,1	2,0	239,0	0,00	0,25	0,00	0,00	75,00	0,00	46,00	3,00	340
5	Какао с молоком	200	4,0	4,0	16,0	150,0	0,00	1,00	0,00	0,00	122,00	0,00	18,00	1,00	693
	Итого		44,8	41,3	96,0	1096,0	0,38	34,25	0,01	0,38	281,00	283,50	141,00	35,60	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	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 фасолью	300/27	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	Биточки свиные	150	16,0	45,0	19,9	567,0	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00	28,00	2,00	451
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Кисель	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	648
6	Хлеб пшеничный	100	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	
	Итого		46,8	60,5	203,7	1779,3	14,40	17,94	0,02	0,40	707,20	379,20	207,80	13,00	
	Полдник														
1	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
2	Сырники с морковью	230	12,0	12,7	18,3	430,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	359
	Итого		12,2	13,3	38,2	509,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
	Ужин														
1	Бефстроганов	200	17,6	37,4	8,0	448,0	0,00	4,40	0,00	0,00	38,30	0,00	25,90	1,70	423

2	Рис отварной	180	2,4	5,5	24,5	273,6	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
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	Гарнир из овощей	100	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
	Итого		29,8	48,2	106,1	1167,0	0,22	7,90	0,02	0,36	198,90	201,00	92,70	4,65	
	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
1	Кисломолочный продукт	200	6,0	12,0	8,2	169,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	698
	Всего		139,6	175,3	452,2	4720,7	15,03	63,39	0,06	1,34	1310,90	952,00	457,70	53,95	