

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

05.05.2023

| № 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 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая молочная | 200/6/6 | 5,6 | 10,3 | 36,0 | 222,0 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 23,50 | 0,50 | 0,50 | 0,13 | 311 |
| 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 | Масло порциями | 10 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 154,0 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 65,00 | 112,00 | 16,00 | 0,80 | 96 |
| | Итого | | 13,6 | 26,4 | 103,0 | 686,4 | 0,37 | 0,50 | 0,61 | 2,58 | 224,30 | 289,50 | 63,70 | 2,63 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Витаминный | 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 куриный с вермишелью | 200 | 9,1 | 12,8 | 20,0 | 232,6 | 2,57 | 45,60 | 0,01 | 0,00 | 63,00 | 43,90 | 38,00 | 1,65 | 124 |
| 3 | Шницель натуральный рубленый | 60 | 20,4 | 50,2 | 13,0 | 666,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 34,00 | 2,20 | 450 |
| 4 | Фасоль в соусе | 100 | 13,6 | 3,9 | 24,5 | 300,6 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 36,00 | 56,00 | 4,00 | 1,00 | 331 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,0 | 25,6 | 108,0 | 0,06 | 50,00 | 0,00 | 0,60 | 10,00 | 32,90 | 7,10 | 0,60 | 707 |
| 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 | 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 | | 57,1 | 68,6 | 159,9 | 1743,7 | 16,91 | 96,64 | 0,02 | 1,20 | 187,50 | 372,20 | 167,10 | 9,25 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ряженка | 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 |
| 2 | Ватрушка с повидлом | 80 | 8,3 | 3,9 | 83,9 | 403,0 | 0,08 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 61,00 | 112,00 | 23,00 | 2,00 | 741 |
| | Итого | | 14,3 | 15,9 | 92,1 | 572,0 | 0,08 | 3,40 | 0,00 | 1,40 | 79,00 | 122,00 | 27,00 | 2,60 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | говядина отварная | 50 | 26,90 | 37,70 | 12,30 | 342,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 117,60 | 0,00 | 61,60 | 4,80 | 490 |
| 2 | Каша пшеничная | 100 | 4,8 | 6,5 | 28,6 | 300,6 | 0,20 | 6,70 | 0,01 | 0,20 | 48,00 | 100,80 | 40,50 | 8,80 | 297 |
| 3 | 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 |
| 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 | 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 |
| | Итого | | 41,6 | 49,0 | 109,8 | 1089,6 | 0,39 | 18,70 | 0,02 | 0,56 | 214,60 | 294,50 | 163,10 | 15,90 | |
| 1 | Всего | | 126,6 | 159,8 | 464,7 | 4091,7 | 17,75 | 119,24 | 0,65 | 5,74 | 705,40 | 1078,20 | 420,90 | 30,38 | |

14-дневное меню (горячие завтраки, обеды, полдники и усиленные полдники)

АНОО СШ "Бизнес-гимназия" начальная школа

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-----|
| 1 | Каша гречневая молочная | 200/6/6 | 5,6 | 10,3 | 36,0 | 222,0 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 23,50 | 0,50 | 0,50 | 0,13 | 311 |
| 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 | Масло порциями | 15 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 154,0 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 65,00 | 112,00 | 16,00 | 0,80 | 96 |
| Итого | | | 13,6 | 26,4 | 103,0 | 686,4 | 0,37 | 0,50 | 0,61 | 2,58 | 224,30 | 289,50 | 63,70 | 2,63 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Витаминный | 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 куриный с вермишелью | 200 | 9,1 | 12,8 | 20,0 | 232,6 | 2,57 | 45,60 | 0,01 | 0,00 | 63,00 | 43,90 | 38,00 | 1,65 | 124 |
| 3 | Шницель натуральный рубленый | 90 | 20,4 | 50,2 | 13,0 | 666,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 34,00 | 2,20 | 450 |
| 4 | Фасоль в соусе | 130 | 13,6 | 3,9 | 24,5 | 300,6 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 36,00 | 56,00 | 4,00 | 1,00 | 331 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,0 | 25,6 | 108,0 | 0,06 | 50,00 | 0,00 | 0,60 | 10,00 | 32,90 | 7,10 | 0,60 | 707 |
| 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 | | | 57,1 | 68,6 | 159,9 | 1743,7 | 16,91 | 96,64 | 0,02 | 1,20 | 187,50 | 372,20 | 167,10 | 9,25 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Снежок | 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 |
| 2 | Ватрушка с повидлом | 80 | 8,3 | 3,9 | 83,9 | 403,0 | 0,08 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 61,00 | 112,00 | 23,00 | 2,00 | 741 |
| Итого | | | 14,3 | 15,9 | 92,1 | 572,0 | 0,08 | 3,40 | 0,00 | 1,40 | 79,00 | 122,00 | 27,00 | 2,60 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | говядина отварная | 90 | 26,90 | 37,70 | 12,30 | 342,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 117,60 | 0,00 | 61,60 | 4,80 | 490 |
| 2 | Каша пшеничная | 130 | 4,8 | 6,5 | 28,6 | 300,6 | 0,20 | 6,70 | 0,01 | 0,20 | 48,00 | 100,80 | 40,50 | 8,80 | 297 |
| 3 | 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 |
| 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 | 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 |
| Итого | | | 41,6 | 49,0 | 109,8 | 1089,6 | 0,39 | 18,70 | 0,02 | 0,56 | 214,60 | 294,50 | 163,10 | 15,90 | |
| 1 | | | | | | | | | | | 0,00 | | | | |
| Всего | | | 126,6 | 159,8 | 464,7 | 4091,7 | 17,75 | 119,24 | 0,65 | 5,74 | 705,40 | 1078,20 | 420,90 | 30,38 | |

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 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая молочная | 250 | 5,6 | 10,3 | 36,0 | 222,0 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 23,50 | 0,50 | 0,50 | 0,13 | 311 |
| 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 | Масло порциями | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 154,0 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 65,00 | 112,00 | 16,00 | 0,80 | 96 |
| | Итого | | 13,6 | 26,4 | 103,0 | 686,4 | 0,37 | 0,50 | 0,61 | 2,58 | 224,30 | 289,50 | 63,70 | 2,63 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат Витаминный | 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 куриный с вермишелью | 250 | 9,1 | 12,8 | 20,0 | 232,6 | 2,57 | 45,60 | 0,01 | 0,00 | 63,00 | 43,90 | 38,00 | 1,65 | 124 |
| 3 | Шницель натуральный рубленый | 110 | 20,4 | 50,2 | 13,0 | 666,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 0,00 | 34,00 | 2,20 | 450 |
| 4 | Фасоль в соусе | 150 | 13,6 | 3,9 | 24,5 | 300,6 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,20 | 36,00 | 56,00 | 4,00 | 1,00 | 331 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,0 | 25,6 | 108,0 | 0,06 | 50,00 | 0,00 | 0,60 | 10,00 | 32,90 | 7,10 | 0,60 | 707 |
| 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 | | 57,1 | 68,6 | 159,9 | 1743,7 | 16,91 | 96,64 | 0,02 | 1,20 | 187,50 | 372,20 | 167,10 | 9,25 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | ряженка | 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 |
| 2 | Ватрушка с повидлом | 100 | 8,3 | 3,9 | 83,9 | 403,0 | 0,08 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 61,00 | 112,00 | 23,00 | 2,00 | 741 |
| | Итого | | 14,3 | 15,9 | 92,1 | 572,0 | 0,08 | 3,40 | 0,00 | 1,40 | 79,00 | 122,00 | 27,00 | 2,60 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | говядина отварная | 110 | 26,90 | 37,70 | 12,30 | 342,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 117,60 | 0,00 | 61,60 | 4,80 | 490 |
| 2 | Каша пшенная | 150 | 4,8 | 6,5 | 28,6 | 300,6 | 0,20 | 6,70 | 0,01 | 0,20 | 48,00 | 100,80 | 40,50 | 8,80 | 297 |
| 3 | 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 |
| 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 | 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 |
| | Итого | | 41,6 | 49,0 | 109,8 | 1089,6 | 0,39 | 18,70 | 0,02 | 0,56 | 214,60 | 294,50 | 163,10 | 15,90 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | 0,00 | | | |
| | Всего | | 126,6 | 159,8 | 464,7 | 4091,7 | 17,75 | 119,24 | 0,65 | 5,74 | 705,40 | 1078,20 | 420,90 | 30,38 | |