

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

09.03.2023

№ 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	
Завтрак															
1	Каша манная 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	яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	63,0	0,02	0,00	0,06	0,00	22,00	66,80	21,60	1,00	337
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	
7	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			29,9	26,8	99,5	666,0	0,20	1,00	0,66	0,18	197,50	166,00	75,10	3,73	
Обед															
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 фрикадельками	250\25	8,4	6,0	24,6	185,5	0,00	19,50	0,00	0,00	23,40	0,00	33,60	2,10	134
3	Азу из говядины	50\100	30,6	33,0	11,8	466,0	0,00	10,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,30	3,30	438
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	
Итого			52,6	40,9	152,8	1272,0	14,28	34,54	0,01	0,60	147,90	257,40	154,90	10,60	
Полдник															
1	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
2	Пирожок с мясом	75	8,3	25,7	19,9	344,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	735
Итого			8,6	25,8	35,1	425,2	0,00	3,00	0,00	0,00	4,00	71,00	14,00	0,10	
Ужин															
1	жаркое по - домашнему	50\100	38,0	1,7	7,0	198,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	135,00	1,90	377
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	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
Итого			47,8	7,0	80,6	643,4	0,22	3,50	0,02	0,36	152,30	201,00	194,20	4,20	
Всего			138,9	100,5	368,0	3006,6	14,70	42,04	0,69	1,14	501,70	695,40	438,20	18,63	

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	Каша манная 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	яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	63,0	0,02	0,00	0,06	0,00	22,00	66,80	21,60	1,00	337
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	
7	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		29,9	26,8	99,5	666,0	0,20	1,00	0,66	0,18	197,50	166,00	75,10	3,73	
	Обед														
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 фрикадельками	250\25	8,4	6,0	24,6	185,5	0,00	19,50	0,00	0,00	23,40	0,00	33,60	2,10	134
3	Азу из говядины	60\100	30,6	33,0	11,8	466,0	0,00	10,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,30	3,30	438
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	
	Итого		52,6	40,9	152,8	1272,0	14,28	34,54	0,01	0,60	147,90	257,40	154,90	10,60	
	Полдник														
1	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
2	Пирожок с мясом	75	8,3	25,7	19,9	344,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	735
	Итого		8,6	25,8	35,1	425,2	0,00	3,00	0,00	0,00	4,00	71,00	14,00	0,10	
	Ужин														
1	жаркое по - домашнему	60\100	38,0	1,7	7,0	198,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	135,00	1,90	377
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	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
	Итого		47,8	7,0	80,6	643,4	0,22	3,50	0,02	0,36	152,30	201,00	194,20	4,20	

	Bcero		138,9	100,5	368,0	3006,6	14,70	42,04	0,69	1,14	501,70	695,40	438,20	18,63	