

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

10.01.2023

№ 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 овсяная 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 шиповником	200	0,5	0,1	19,4	76,8	0,40	43,00	67,00	2,70	0,60	0,70	0,40	43,00	705
5	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
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	
	Итого		13,9	25,9	102,5	683,8	0,74	43,00	67,60	5,28	119,10	211,90	51,90	45,53	
Обед															
1	Салат Степной	30	2,2	15,3	11,5	193,0	0,10	24,00	0,00	2,95	42,00	48,80	28,50	1,50	25
2	Суп рисовый с мясом Харчо	200	12,0	13,8	12,5	219,8	3,30	15,00	17,00	15,00	3,20	19,00	6,70	9,70	151
3	тефтели с соусом	60	27,0	11,8	6,8	236,0	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	
4	Макаронны 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
5	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	
6	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
7	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	
8	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	
	Итого		58,1	46,3	180,8	1481,9	3,70	43,41	29,00	19,62	146,83	363,53	137,67	18,27	
Полдник															
1	Кефир	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	Пудинг из творога с рисом и изюмом	120	28,0	22,2	66,4	580,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	315
	Итого		34,0	34,2	74,6	749,0	4,00	8,20	0,00	1,80	39,00	119,00	35,00	2,00	
Ужин															
1	окорочка жареные	60	38,4	24,2	1,4	376,0	0,04	0,00	20,00	17,00	40,00	143,33	20,00	2,00	494
2	картофель отварной с маслом сливочным	100	5,8	22,6	44,2	412,0	1,16	40,00	33,15	0,15	20,00	76,95	46,00	1,80	228
3	Гарнир из соленых овощей	30	1,3	5,0	8,0	82,0	0,01	24,10	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	45
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	19,9	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	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	
	Итого		53,3	53,4	120,3	1180,4	1,39	64,10	53,16	17,51	105,40	342,98	113,06	6,00	
	Всего		159,2	159,8	478,1	4095,1	9,8	158,7	149,8	44,2	410,3	1037,4	337,6	71,8	

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

АНОО СШ "Бизнес-гимназия" начальная школа

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборнику рецептур
	Завтрак														
1	Каша овсяная 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 шиповником	200	0,5	0,1	19,4	76,8	0,40	43,00	67,00	2,70	0,60	0,70	0,40	43,00	705
5	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
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	
	Итого		13,9	25,9	102,5	683,8	0,74	43,00	67,60	5,28	119,10	211,90	51,90	45,53	
	Обед														
1	Салат Степной	40	2,2	15,3	11,5	193,0	0,10	24,00	0,00	2,95	42,00	48,80	28,50	1,50	25
2	Суп рисовый с мясом Харчо	200	12,0	13,8	12,5	219,8	3,30	15,00	17,00	15,00	3,20	19,00	6,70	9,70	151
3	тефтели с соусом	90\50	27,0	11,8	6,8	236,0	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	
4	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
5	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	
6	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
7	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	
8	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		58,1	46,3	180,8	1481,9	3,70	43,41	29,00	19,62	146,83	363,53	137,67	18,27	
	Полдник														
1	Ряжнка	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	Пудинг из творога с рисом и изюмом	120	28,0	22,2	66,4	580,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	315
	Итого		34,0	34,2	74,6	749,0	4,00	8,20	0,00	1,80	39,00	119,00	35,00	2,00	
	Ужин														
1	окорочка жареные	90	38,4	24,2	1,4	376,0	0,04	0,00	20,00	17,00	40,00	143,33	20,00	2,00	494
2	картофель отварной с маслом сливочным	130	5,8	22,6	44,2	412,0	1,16	40,00	33,15	0,15	20,00	76,95	46,00	1,80	228
3	Гарнир из соленых овощей	40	1,3	5,0	8,0	82,0	0,01	24,10	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	45
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	19,9	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	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	
	Итого		53,3	53,4	120,3	1180,4	1,39	64,10	53,16	17,51	105,40	342,98	113,06	6,00	
	Всего		159,2	159,8	478,1	4095,1	9,8	158,7	149,8	44,2	410,3	1037,4	337,6	71,8	

**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 овсяная 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 шиповником	200	0,5	0,1	19,4	76,8	0,40	43,00	67,00	2,70	0,60	0,70	0,40	43,00	705
5	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
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	
	Итого		13,9	25,9	102,5	683,8	0,74	43,00	67,60	5,28	119,10	211,90	51,90	45,53	
Обед															
1	Салат Степной	50	2,2	15,3	11,5	193,0	0,10	24,00	0,00	2,95	42,00	48,80	28,50	1,50	25
2	Суп рисовый с мясом Харчо	250	12,0	13,8	12,5	219,8	3,30	15,00	17,00	15,00	3,20	19,00	6,70	9,70	151
3	тефтели с соусом	110\50	27,0	11,8	6,8	236,0	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	
4	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
5	Фрукты свежие	200	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
6	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
7	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	
8	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		58,1	46,3	180,8	1481,9	3,70	43,41	29,00	19,62	146,83	363,53	137,67	18,27	
Полдник															
1	Кефир	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	Пудинг из творога с рисом и изюмом	120	28,0	22,2	66,4	580,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	315
	Итого		34,0	34,2	74,6	749,0	4,00	8,20	0,00	1,80	39,00	119,00	35,00	2,00	
Ужин															
1	окорочка жареные	120	38,4	24,2	1,4	376,0	0,04	0,00	20,00	17,00	40,00	143,33	20,00	2,00	494
2	картофель отварной с маслом сливочным	150	5,8	22,6	44,2	412,0	1,16	40,00	33,15	0,15	20,00	76,95	46,00	1,80	228
3	Гарнир из соленых овощей	50	1,3	5,0	8,0	82,0	0,01	24,10	0,01	0,18	15,00	24,00	12,00	0,60	45
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,6	19,9	79,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,06	0,00	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	
	Итого		53,3	53,4	120,3	1180,4	1,39	64,10	53,16	17,51	105,40	342,98	113,06	6,00	
	Всего		159,2	159,8	478,1	4095,1	9,8	158,7	149,8	44,2	410,3	1037,4	337,6	71,8	