

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

11.01.2023

№ 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 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	