

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

14.03.2023

№ 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														
	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
1	Мясо отварное	96	28,8	7,3	13,3	177,0	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
2	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5,8	5,3	28,4	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	217
3	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
4	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	
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	Итого		48,1	39,0	144,6	1085,4	3,87	2,50	0,61	2,58	382,80	289,50	175,20	8,43	
	Обед														
	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	
1	Щи по уральски	300/27/20	9,1	12,8	20,0	232,6	0,00	45,60	0,00	0,00	63,00	0,00	38,00	1,65	128
2	Поджарка из говядины	130	30,2	6,2	12,5	288,0	0,01	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	424
3	Макаронные отварные	180	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
4	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
5	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	
6	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	
7	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	
8	Итого		58,2	24,6	173,4	1405,7	14,30	56,64	0,01	1,90	290,10	280,40	201,60	12,45	
	Полдник														
	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
1	Пирожок с капустой	150	9,7	7,9	54,9	330,0	0,00	22,00	0,00	0,00	78,00	0,00	22,00	0,09	738
2	Итого		15,7	19,9	63,1	499,0	0,00	24,80	0,00	0,20	96,00	10,00	26,00	0,69	
	Ужин														
	Птица тушеная в сметанном соусе	184	26,9	37,7	12,3	342,0	0,00	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	493
1	Каша перловая	180	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
2	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
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	Итого		40,2	48,5	107,2	1032,2	0,22	9,50	0,02	0,36	282,20	201,00	152,30	8,20	

	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
	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
1	Всего		168,2	144,0	496,5	4191,3	18,39	96,24	0,64	5,24	1069,10	790,90	559,10	30,37	

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

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 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
2	Мясо отварное	96	28,8	7,3	13,3	177,0	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
3	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5,8	5,3	28,4	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	217
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	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	
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		48,1	39,0	144,6	1085,4	3,87	2,50	0,61	2,58	382,80	289,50	175,20	8,43	
	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	Щи по уральски	300/27/20	9,1	12,8	20,0	232,6	0,00	45,60	0,00	0,00	63,00	0,00	38,00	1,65	128
3	Поджарка из говядины	130	30,2	6,2	12,5	288,0	0,01	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	424
4	Макаронные отварные	180	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	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	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		58,2	24,6	173,4	1405,7	14,30	56,64	0,01	1,90	290,10	280,40	201,60	12,45	
	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	Пирожок с капустой	150	9,7	7,9	54,9	330,0	0,00	22,00	0,00	0,00	78,00	0,00	22,00	0,09	738
	Итого		15,7	19,9	63,1	499,0	0,00	24,80	0,00	0,20	96,00	10,00	26,00	0,69	
	Ужин														
1	Птица тушеная в сметанном соусе	184	26,9	37,7	12,3	342,0	0,00	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	493
2	Каша перловая	180	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
3	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

4	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	
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		40,2	48,5	107,2	1032,2	0,22	9,50	0,02	0,36	282,20	201,00	152,30	8,20	
	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		168,2	144,0	496,5	4191,3	18,39	96,24	0,64	5,24	1069,10	790,90	559,10	30,37	

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	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
2	Мясо отварное	96	28,8	7,3	13,3	177,0	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
3	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5,8	5,3	28,4	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	217
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	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	
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		48,1	39,0	144,6	1085,4	3,87	2,50	0,61	2,58	382,80	289,50	175,20	8,43	
	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	Щи по уральски	300/27/20	9,1	12,8	20,0	232,6	0,00	45,60	0,00	0,00	63,00	0,00	38,00	1,65	128
3	Поджарка из говядины	130	30,2	6,2	12,5	288,0	0,01	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	424
4	Макаронные отварные	180	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	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	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		58,2	24,6	173,4	1405,7	14,30	56,64	0,01	1,90	290,10	280,40	201,60	12,45	
	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	Пирожок с капустой	150	9,7	7,9	54,9	330,0	0,00	22,00	0,00	0,00	78,00	0,00	22,00	0,09	738
	Итого		15,7	19,9	63,1	499,0	0,00	24,80	0,00	0,20	96,00	10,00	26,00	0,69	
	Ужин														
1	Птица тушеная в сметанном соусе	184	26,9	37,7	12,3	342,0	0,00	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	493

2	Каша перловая	180	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
3	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
4	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	
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		40,2	48,5	107,2	1032,2	0,22	9,50	0,02	0,36	282,20	201,00	152,30	8,20	
	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		168,2	144,0	496,5	4191,3	18,39	96,24	0,64	5,24	1069,10	790,90	559,10	30,37	