

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

16.05.2023

№ 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 "Дружба"	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	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	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
6	Сыр порц.	10	10,5	13,5	0,0	162,0	0,00	0,72	0,00	0,00	450,00	0,00	21,00	0,27	97
	Итого		27,3	29,5	112,0	767,0	0,21	1,22	0,61	0,18	609,30	177,50	68,70	2,10	
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 мясом	200	10,0	7,5	24,0	204,0	0,00	33,00	0,00	0,00	26,50	0,00	43,00	3,30	133
3	Шницель натуральный рубленый из говядины	60	16,0	45,0	19,9	432,0	12,20	3,80	0,00	0,30	17,00	23,00	8,00	0,30	450
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Соус томатный	30	1,3	2,4	4,2	44,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
6	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
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	
9	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		46,7	62,1	192,9	1635,3	26,48	44,64	0,01	1,10	193,50	290,40	195,50	13,20	
Полдник															
1	Сырники со сметаной	100	15,2	12,4	18,9	502,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	358
2	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		15,4	13,0	38,8	581,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
Ужин															
1	рыба отварная	50	17,6	37,4	8,0	280,8	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	413
2	Рис припущенный с томатом	10	2,4	5,5	24,5	279,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	513
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		29,8	48,2	106,1	1005,2	0,26	7,90	11,02	0,66	197,30	201,00	92,70	4,65	

	Всего		119,2	152,8	449,8	3988,9	26,98	54,26	11,65	1,94	1105,90	747,20	369,10	20,05	

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. ценност ь (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				Номер по сборник у рецепту р
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
1	каша "Дружба"	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	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	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
6	Сыр порц.	15	10,5	13,5	0,0	162,0	0,00	0,72	0,00	0,00	450,00	0,00	21,00	0,27	97
	Итого		27,3	29,5	112,0	767,0	0,21	1,22	0,61	0,18	609,30	177,50	68,70	2,10	
	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 мясом	200	10,0	7,5	24,0	204,0	0,00	33,00	0,00	0,00	26,50	0,00	43,00	3,30	133
3	Шницель натуральный рубленый из говя	90	16,0	45,0	19,9	432,0	12,20	3,80	0,00	0,30	17,00	23,00	8,00	0,30	450
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Соус томатный	30	1,3	2,4	4,2	44,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
6	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
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	
9	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		46,7	62,1	192,9	1635,3	26,48	44,64	0,01	1,10	193,50	290,40	195,50	13,20	
	Полдник														
1	Сырники со сметаной	120	15,2	12,4	18,9	502,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	358
2	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		15,4	13,0	38,8	581,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
	Ужин														
1	рыба отварная	90	17,6	37,4	8,0	280,8	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	413
2	Рис припущенный с томатом	130	2,4	5,5	24,5	279,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	513
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		29,8	48,2	106,1	1005,2	0,26	7,90	11,02	0,66	197,30	201,00	92,70	4,65	
	Всего		119,2	152,8	449,8	3988,9	26,98	54,26	11,65	1,94	1105,90	747,20	369,10	20,05	

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 "Дружба"	250\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	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	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
6	Сыр порц.	20	10,5	13,5	0,0	162,0	0,00	0,72	0,00	0,00	450,00	0,00	21,00	0,27	97
	Итого		27,3	29,5	112,0	767,0	0,21	1,22	0,61	0,18	609,30	177,50	68,70	2,10	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	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 картофельный с мясом	250	10,0	7,5	24,0	204,0	0,00	33,00	0,00	0,00	26,50	0,00	43,00	3,30	133
3	Шницель натуральный рубленный из говья	110	16,0	45,0	19,9	432,0	12,20	3,80	0,00	0,30	17,00	23,00	8,00	0,30	450
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Соус томатный	30	1,3	2,4	4,2	44,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
6	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
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	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	
9	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		46,7	62,1	192,9	1635,3	26,48	44,64	0,01	1,10	193,50	290,40	195,50	13,20	
	Полдник														
1	Сырники со сметаной	120	15,2	12,4	18,9	502,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	358
2	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		15,4	13,0	38,8	581,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
	Ужин														
1	рыба отварная	110	17,6	37,4	8,0	280,8	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	413
2	Рис припущенный с томатом	150	2,4	5,5	24,5	279,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	513

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	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		29,8	48,2	106,1	1005,2	0,26	7,90	11,02	0,66	197,30	201,00	92,70	4,65	
	Всего		119,2	152,8	449,8	3988,9	26,98	54,26	11,65	1,94	1105,90	747,20	369,10	20,05	