

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

18.04.2023

№ 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	
Вариант 5															
Завтрак															
1	омлет натуральный с маслом сливочным	100\5	5,6	10,3	36,0	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,00	36,00	3,00	492
4	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
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			17,0	30,5	112,3	759,0	0,37	0,50	0,61	2,58	224,30	289,00	99,20	5,50	
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	Борщ с капустой и картофелем	200	8,6	12,7	16,5	214,0	99,00	36,50	0,14	0,30	55,50	74,00	44,00	2,70	110
3	Мясо отварное	50	28,8	7,3	13,3	265,5	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
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	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			56,2	27,0	190,1	1472,8	116,78	42,94	0,15	0,70	309,50	329,40	251,50	13,90	
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 яблоком	75	8,2	3,7	69,3	343,5	0,00	7,00	0,00	0,00	64,00	0,00	21,00	2,00	738
Итого			14,2	15,7	77,5	512,5	0,00	9,80	0,00	0,20	82,00	10,00	25,00	2,60	
Ужин															
1	Бифштекс рубленый	53	17,6	37,4	8,0	339,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	448
2	Пюре гороховое	100	14,1	6,9	33,4	306,0	0,00	3,00	0,00	0,20	49,00	10,00	4,00	0,60	330
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			41,5	49,6	115,0	1090,4	0,26	10,90	11,02	0,86	236,50	211,00	89,10	4,60	

1															
	Всего		128,8	122,8	494,9	3834,7	117,41	64,14	11,78	4,34	852,30	839,40	464,80	26,60	

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	омлет натуральный с маслом сливочным	120\5	5,6	10,3	36,0	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,00	36,00	3,00	492
4	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
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		17,0	30,5	112,3	759,0	0,37	0,50	0,61	2,58	224,30	289,00	99,20	5,50	
	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	Борщ с капустой и картофелем	200	8,6	12,7	16,5	214,0	99,00	36,50	0,14	0,30	55,50	74,00	44,00	2,70	110
3	Мясо отварное	90	28,8	7,3	13,3	265,5	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
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	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		56,2	27,0	190,1	1472,8	116,78	42,94	0,15	0,70	309,50	329,40	251,50	13,90	
	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 яблоком	75	8,2	3,7	69,3	343,5	0,00	7,00	0,00	0,00	64,00	0,00	21,00	2,00	738
	Итого		14,2	15,7	77,5	512,5	0,00	9,80	0,00	0,20	82,00	10,00	25,00	2,60	
	Ужин														
1	Бифштекс рубленый	90	17,6	37,4	8,0	339,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	448
2	Пюре гороховое	130	14,1	6,9	33,4	306,0	0,00	3,00	0,00	0,20	49,00	10,00	4,00	0,60	330
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		41,5	49,6	115,0	1090,4	0,26	10,90	11,02	0,86	236,50	211,00	89,10	4,60
1														
	Всего		128,8	122,8	494,9	3834,7	117,41	64,14	11,78	4,34	852,30	839,40	464,80	26,60

**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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборник
	Завтрак														
1	омлет натуральный с маслом сливочным	120\5	5,6	10,3	36,0	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,00	36,00	3,00	492
4	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
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		17,0	30,5	112,3	759,0	0,37	0,50	0,61	2,58	224,30	289,00	99,20	5,50	
	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	Борщ с капустой и картофелем	250	8,6	12,7	16,5	214,0	99,00	36,50	0,14	0,30	55,50	74,00	44,00	2,70	110
3	Мясо отварное	110	28,8	7,3	13,3	265,5	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
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	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	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		56,2	27,0	190,1	1472,8	116,78	42,94	0,15	0,70	309,50	329,40	251,50	13,90	
	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 яблоком	100	8,2	3,7	69,3	343,5	0,00	7,00	0,00	0,00	64,00	0,00	21,00	2,00	738
	Итого		14,2	15,7	77,5	512,5	0,00	9,80	0,00	0,20	82,00	10,00	25,00	2,60	
	Ужин														
1	Бифштекс рубленый	110	17,6	37,4	8,0	339,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	448
2	Пюре гороховое	150	14,1	6,9	33,4	306,0	0,00	3,00	0,00	0,20	49,00	10,00	4,00	0,60	330
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		41,5	49,6	115,0	1090,4	0,26	10,90	11,02	0,86	236,50	211,00	89,10	4,60	

1															
	Bcero		128,8	122,8	494,9	3834,7	117,41	64,14	11,78	4,34	852,30	839,40	464,80	26,60	