

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

**20.01.2023**

№ п/п	Наименование блюд	Выход (в гр.)	Пищевые вещества (гр.)			Энерг. ценност ( ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				Номер по
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша манная 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	яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	63,0	0,02	0,00	0,06	0,00	22,00	66,80	21,60	1,00	337
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	
7	Какао с молоком	200	4,0	4,0	16,0	150,0	0,00	1,00	0,00	0,00	122,00	0,00	18,00	1,00	693
<b>Итого</b>			<b>29,9</b>	<b>26,8</b>	<b>99,5</b>	<b>666,0</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,18</b>	<b>197,50</b>	<b>166,00</b>	<b>75,10</b>	<b>3,73</b>	
<b>Обед</b>															
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 фрикадельками	250\25	8,4	6,0	24,6	185,5	0,00	19,50	0,00	0,00	23,40	0,00	33,60	2,10	134
3	Азу из говядины	50\100	30,6	33,0	11,8	466,0	0,00	10,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,30	3,30	438
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	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	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	
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	
<b>Итого</b>			<b>52,6</b>	<b>40,9</b>	<b>152,8</b>	<b>1272,0</b>	<b>14,28</b>	<b>34,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>147,90</b>	<b>257,40</b>	<b>154,90</b>	<b>10,60</b>	
<b>Полдник</b>															
1	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
2	Пирожок с мясом	75	8,3	25,7	19,9	344,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	735
<b>Итого</b>			<b>8,6</b>	<b>25,8</b>	<b>35,1</b>	<b>425,2</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>71,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,10</b>	
<b>Ужин</b>															
1	жаркое по - домашнему	50\100	38,0	1,7	7,0	198,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	135,00	1,90	377
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
<b>Итого</b>			<b>47,8</b>	<b>7,0</b>	<b>80,6</b>	<b>643,4</b>	<b>0,22</b>	<b>3,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>152,30</b>	<b>201,00</b>	<b>194,20</b>	<b>4,20</b>	
<b>Всего</b>			<b>138,9</b>	<b>100,5</b>	<b>368,0</b>	<b>3006,6</b>	<b>14,70</b>	<b>42,04</b>	<b>0,69</b>	<b>1,14</b>	<b>501,70</b>	<b>695,40</b>	<b>438,20</b>	<b>18,63</b>	

**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	
	<b>Завтрак</b>														
1	Каша манная 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	яйцо отварное	40	12,7	11,5	0,7	63,0	0,02	0,00	0,06	0,00	22,00	66,80	21,60	1,00	337
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	
7	Какао с молоком	200	4,0	4,0	16,0	150,0	0,00	1,00	0,00	0,00	122,00	0,00	18,00	1,00	693
	<b>Итого</b>		<b>29,9</b>	<b>26,8</b>	<b>99,5</b>	<b>666,0</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,18</b>	<b>197,50</b>	<b>166,00</b>	<b>75,10</b>	<b>3,73</b>	
	<b>Обед</b>														
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 фрикадельками	250\25	8,4	6,0	24,6	185,5	0,00	19,50	0,00	0,00	23,40	0,00	33,60	2,10	134
3	Азу из говядины	60\100	30,6	33,0	11,8	466,0	0,00	10,00	0,00	0,00	27,00	0,00	27,30	3,30	438
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	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	
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	
	<b>Итого</b>		<b>52,6</b>	<b>40,9</b>	<b>152,8</b>	<b>1272,0</b>	<b>14,28</b>	<b>34,54</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>147,90</b>	<b>257,40</b>	<b>154,90</b>	<b>10,60</b>	
	<b>Полдник</b>														
1	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
2	Пирожок с мясом	75	8,3	25,7	19,9	344,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	735
	<b>Итого</b>		<b>8,6</b>	<b>25,8</b>	<b>35,1</b>	<b>425,2</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>71,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,10</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	жаркое по - домашнему	60\100	38,0	1,7	7,0	198,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	135,00	1,90	377
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
	<b>Итого</b>		<b>47,8</b>	<b>7,0</b>	<b>80,6</b>	<b>643,4</b>	<b>0,22</b>	<b>3,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>152,30</b>	<b>201,00</b>	<b>194,20</b>	<b>4,20</b>	



	<b>Bcero</b>		<b>138,9</b>	<b>100,5</b>	<b>368,0</b>	<b>3006,6</b>	<b>14,70</b>	<b>42,04</b>	<b>0,69</b>	<b>1,14</b>	<b>501,70</b>	<b>695,40</b>	<b>438,20</b>	<b>18,63</b>	