

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

23.03.2023

№ 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															
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	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
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	Сыр порциями	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		24,0	24,9	98,0	696,0	0,18	3,72	0,60	0,18	507,50	170,20	70,50	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	Рассольник Ленинградский	200	8,1	13,0	16,0	217,0	0,00	19,10	0,00	0,30	44,60	77,00	37,30	2,10	132
3	Жаркое по домашнему	50/100	18,0	9,6	32,0	596,0	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	436
4	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
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	Хлеб пеклеваный	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		40,1	24,3	150,5	1357,5	14,34	103,14	0,01	1,30	147,10	349,30	184,40	42,50	
Полдник															
1	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
2	Пудинг из творога	120	30,2	22,0	32,6	474,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	362
	Итого		30,4	22,6	52,5	553,4	4,03	5,90	0,01	1,60	126,80	187,30	43,20	1,50	
Ужин															
1	Биточки рубленые из птицы паровые под	60	14,3	29,6	0,0	342,0	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	23,00	2,20	500
2	Рис отварной	100	2,4	5,5	24,5	262,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
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		26,5	40,4	98,1	1050,2	0,22	3,50	0,02	0,36	193,60	201,00	89,80	5,15	
1	Всего		121,0	112,2	399,1	3657,1	18,77	116,26	0,64	3,44	975,00	907,80	387,90	51,25	

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	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	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
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	Сыр порциями	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		24,0	24,9	98,0	696,0	0,18	3,72	0,60	0,18	507,50	170,20	70,50	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	Рассольник Ленинградский	200	8,1	13,0	16,0	217,0	0,00	19,10	0,00	0,30	44,60	77,00	37,30	2,10	132
3	Жаркое по домашнему	60\100	18,0	9,6	32,0	596,0	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	436
4	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
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	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		40,1	24,3	150,5	1357,5	14,34	103,14	0,01	1,30	147,10	349,30	184,40	42,50	
	Полдник														
1	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
2	Пудинг из творога	120	30,2	22,0	32,6	474,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	362
	Итого		30,4	22,6	52,5	553,4	4,03	5,90	0,01	1,60	126,80	187,30	43,20	1,50	
	Ужин														
1	Биточки рубленые из птицы паровые под	90	14,3	29,6	0,0	342,0	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	23,00	2,20	500
2	Рис отварной	130	2,4	5,5	24,5	262,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
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		26,5	40,4	98,1	1050,2	0,22	3,50	0,02	0,36	193,60	201,00	89,80	5,15	

1															
	Всего		121,0	112,2	399,1	3657,1	18,77	116,26	0,64	3,44	975,00	907,80	387,90	51,25	

**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 манная молочная	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	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
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	Сыр порциями	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		24,0	24,9	98,0	696,0	0,18	3,72	0,60	0,18	507,50	170,20	70,50	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	Рассольник Ленинградский	250	8,1	13,0	16,0	217,0	0,00	19,10	0,00	0,30	44,60	77,00	37,30	2,10	132
3	Жаркое по домашнему	70\100	18,0	9,6	32,0	596,0	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	436
4	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
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	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		40,1	24,3	150,5	1357,5	14,34	103,14	0,01	1,30	147,10	349,30	184,40	42,50	
	Полдник														
1	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
2	Пудинг из творога	120	30,2	22,0	32,6	474,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	362
	Итого		30,4	22,6	52,5	553,4	4,03	5,90	0,01	1,60	126,80	187,30	43,20	1,50	
	Ужин														
1	Биточки рубленые из птицы паровые под	110	14,3	29,6	0,0	342,0	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	23,00	2,20	500
2	Рис отварной	150	2,4	5,5	24,5	262,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
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		26,5	40,4	98,1	1050,2	0,22	3,50	0,02	0,36	193,60	201,00	89,80	5,15	

1															
	Bcero		121,0	112,2	399,1	3657,1	18,77	116,26	0,64	3,44	975,00	907,80	387,90	51,25	