

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

24.04.2023

№ 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	
Завтрак															
1	Каша пшеничная 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	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	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
6	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
	Итого		13,7	25,9	98,3	688,0	0,34	3,00	0,60	2,58	122,50	282,20	65,50	2,63	
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 фасолью	200	10,2	12,7	18,6	230,0	0,00	21,00	0,00	0,00	75,00	0,00	51,00	3,40	115
3	Плов	50\100	16,0	16,0	28,0	625,0	0,00	1,00	0,00	0,00	26,00	0,00	25,00	2,00	443
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 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		40,2	30,4	149,1	1399,5	14,34	72,04	0,01	1,00	174,50	272,30	167,10	9,80	
Полдник															
1	Чай с сахаром и лимоном	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	Ватрушка с творогом	75	18,2	4,5	49,5	580,0	0,08	0,50	0,00	1,20	133,00	112,00	32,00	1,40	741
	Итого		24,2	16,5	57,7	749,0	0,08	3,30	0,00	1,40	151,00	122,00	36,00	2,00	
Ужин															
1	Птица тушеная в соусе с овощами	50\100	28,8	18,8	34,4	616,0	0,00	33,00	0,00	0,00	71,00	0,00	81,00	4,00	488
3	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	
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
	Итого		36,6	20,4	101,1	926,4	0,21	33,50	0,01	0,18	206,80	177,00	128,20	5,70	
1	Всего		114,6	93,2	406,1	3762,9	14,97	111,84	0,62	5,16	654,80	853,50	396,80	20,13	

Всего		114,6	93,2	406,1	3762,9	14,97	111,84	0,62	5,16	654,80	853,50	396,80	20,13
-------	--	-------	------	-------	--------	-------	--------	------	------	--------	--------	--------	-------

**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 пшеничная 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	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	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	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
	Итого		13,7	25,9	98,3	688,0	0,34	3,00	0,60	2,58	122,50	282,20	65,50	2,63	
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 фасолью	250	10,2	12,7	18,6	230,0	0,00	21,00	0,00	0,00	75,00	0,00	51,00	3,40	115
3	Плов	70\100	16,0	16,0	28,0	625,0	0,00	1,00	0,00	0,00	26,00	0,00	25,00	2,00	443
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		40,2	30,4	149,1	1399,5	14,34	72,04	0,01	1,00	174,50	272,30	167,10	9,80	
Полдник															
1	Чай с сахаром и лимоном	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	Ватрушка с творогом	100	18,2	4,5	49,5	580,0	0,08	0,50	0,00	1,20	133,00	112,00	32,00	1,40	741
	Итого		24,2	16,5	57,7	749,0	0,08	3,30	0,00	1,40	151,00	122,00	36,00	2,00	
Ужин															
1	Птица тушеная в соусе с овощами	70\100	28,8	18,8	34,4	616,0	0,00	33,00	0,00	0,00	71,00	0,00	81,00	4,00	488
3	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	
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
	Итого		36,6	20,4	101,1	926,4	0,21	33,50	0,01	0,18	206,80	177,00	128,20	5,70	
1	Всего		114,6	93,2	406,1	3762,9	14,97	111,84	0,62	5,16	654,80	853,50	396,80	20,13	