

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

28.03.2023

| № 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 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 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 | | 40,2 | 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 | |