

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

31.03.2023

№ 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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,0	6,2	23,0	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	0,00	2,90	0,20	160
2	Птица отварная	100	30,3	21,0	21,0	159,0	0,00	30,00	0,00	0,00	60,00	0,00	69,00	3,50	487
3	Картофельное пюре	200	7,6	9,0	18,4	218,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	520
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	Сыр порц.	45	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
6	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
	Итого		62,3	50,8	124,4	1022,0	0,38	66,72	0,01	0,38	601,70	270,50	183,90	35,67	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	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 курицей	300/31	8,6	8,7	24,2	210,0	0,00	33,00	0,00	0,00	29,00	0,00	45,60	3,60	133
3	Плов	225	14,4	19,0	45,4	627,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	444
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	100	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		37,0	29,4	172,1	1381,5	14,34	83,04	0,01	1,00	102,50	272,30	136,70	8,00	
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	Галушки творожные	220	14,0	11,3	14,1	219,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	367
	Итого		14,2	11,9	34,0	298,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
Ужин															
1	Биточки запеченные под томатным соусом	100	32,5	16,0	8,0	314,0	0,00	33,00	0,00	0,00	18,00	0,00	123,00	2,00	480
2	Каша пшеничная	180	4,8	6,5	28,6	300,6	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	40,50	8,80	297
3	Гарнир из овощей	100	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	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
5	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
	Итого		47,1	27,8	110,2	1060,0	0,42	43,20	0,03	0,56	216,80	301,80	222,70	13,10	
Дополнительный ужин для 8-9 классов															
1	Кисломолочный продукт	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

Всего		166,6	131,9	448,9	3930,9	15,17	196,26	0,06	2,14	1044,80	932,90	559,50	57,47
-------	--	-------	-------	-------	--------	-------	--------	------	------	---------	--------	--------	-------

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,0	6,2	23,0	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	0,00	2,90	0,20	160
2	Птица отварная	100	30,3	21,0	21,0	159,0	0,00	30,00	0,00	0,00	60,00	0,00	69,00	3,50	487
3	Картофельное пюре	200	7,6	9,0	18,4	218,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	520
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	Сыр порц.	45	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
6	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
	Итого		62,3	50,8	124,4	1022,0	0,38	66,72	0,01	0,38	601,70	270,50	183,90	35,67	
Обед															
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	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 курицей	300/31	8,6	8,7	24,2	210,0	0,00	33,00	0,00	0,00	29,00	0,00	45,60	3,60	133
3	Плов	225	14,4	19,0	45,4	627,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	444
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	100	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		37,0	29,4	172,1	1381,5	14,34	83,04	0,01	1,00	102,50	272,30	136,70	8,00	
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	Галушки творожные	220	14,0	11,3	14,1	219,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	367
	Итого		14,2	11,9	34,0	298,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
Ужин															
1	Биточки запеченные под томатным соусом	100	32,5	16,0	8,0	314,0	0,00	33,00	0,00	0,00	18,00	0,00	123,00	2,00	480
2	Каша пшеничная	180	4,8	6,5	28,6	300,6	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	40,50	8,80	297
3	Гарнир из овощей	100	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	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
5	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	

	Итого		47,1	27,8	110,2	1060,0	0,42	43,20	0,03	0,56	216,80	301,80	222,70	13,10	
	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
1	Кисломолочный продукт	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
	Всего		166,6	131,9	448,9	3930,9	15,17	196,26	0,06	2,14	1044,80	932,90	559,50	57,47	

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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,0	6,2	23,0	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	0,00	2,90	0,20	160
2	Птица отварная	100	30,3	21,0	21,0	159,0	0,00	30,00	0,00	0,00	60,00	0,00	69,00	3,50	487
3	Картофельное пюре	200	7,6	9,0	18,4	218,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	520
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	Сыр порц.	45	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
6	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
	Итого		62,3	50,8	124,4	1022,0	0,38	66,72	0,01	0,38	601,70	270,50	183,90	35,67	
	Обед														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	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 курицей	300/31	8,6	8,7	24,2	210,0	0,00	33,00	0,00	0,00	29,00	0,00	45,60	3,60	133
3	Плов	225	14,4	19,0	45,4	627,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	444
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	100	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		37,0	29,4	172,1	1381,5	14,34	83,04	0,01	1,00	102,50	272,30	136,70	8,00	
	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	Галушки творожные	220	14,0	11,3	14,1	219,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	367
	Итого		14,2	11,9	34,0	298,4	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	
	Ужин														
1	Биточки запеченные под томатным соусом	100	32,5	16,0	8,0	314,0	0,00	33,00	0,00	0,00	18,00	0,00	123,00	2,00	480
2	Каша пшеничная	180	4,8	6,5	28,6	300,6	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	40,50	8,80	297
3	Гарнир из овощей	100	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	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
5	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	

	Итого		47,1	27,8	110,2	1060,0	0,42	43,20	0,03	0,56	216,80	301,80	222,70	13,10	
	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
1	Кисломолочный продукт	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
	Всего		166,6	131,9	448,9	3930,9	15,17	196,26	0,06	2,14	1044,80	932,90	559,50	57,47	