

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

**13.03.2023**

№ 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	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	
	<b>Итого</b>		<b>62,3</b>	<b>50,8</b>	<b>124,4</b>	<b>1022,0</b>	<b>0,38</b>	<b>66,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>601,70</b>	<b>270,50</b>	<b>183,90</b>	<b>35,67</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>37,0</b>	<b>29,4</b>	<b>172,1</b>	<b>1381,5</b>	<b>14,34</b>	<b>83,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>102,50</b>	<b>272,30</b>	<b>136,70</b>	<b>8,00</b>	
<b>Полдник</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>11,9</b>	<b>34,0</b>	<b>298,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>105,80</b>	<b>78,30</b>	<b>12,20</b>	<b>0,10</b>	
<b>Ужин</b>															
1	Биточки запеченые 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	
	<b>Итого</b>		<b>47,1</b>	<b>27,8</b>	<b>110,2</b>	<b>1060,0</b>	<b>0,42</b>	<b>43,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,56</b>	<b>216,80</b>	<b>301,80</b>	<b>222,70</b>	<b>13,10</b>	
<b>Дополнительный ужин для 8-9 классов</b>															
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	
<b>Завтрак</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>62,3</b>	<b>50,8</b>	<b>124,4</b>	<b>1022,0</b>	<b>0,38</b>	<b>66,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>601,70</b>	<b>270,50</b>	<b>183,90</b>	<b>35,67</b>	
<b>Обед</b>															
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	
	<b>Итого</b>		<b>37,0</b>	<b>29,4</b>	<b>172,1</b>	<b>1381,5</b>	<b>14,34</b>	<b>83,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>102,50</b>	<b>272,30</b>	<b>136,70</b>	<b>8,00</b>	
<b>Полдник</b>															
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
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>11,9</b>	<b>34,0</b>	<b>298,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>105,80</b>	<b>78,30</b>	<b>12,20</b>	<b>0,10</b>	
<b>Ужин</b>															
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	

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

**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	
	<b>Завтрак</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>62,3</b>	<b>50,8</b>	<b>124,4</b>	<b>1022,0</b>	<b>0,38</b>	<b>66,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>601,70</b>	<b>270,50</b>	<b>183,90</b>	<b>35,67</b>	
	<b>Обед</b>														
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	
	<b>Итого</b>		<b>37,0</b>	<b>29,4</b>	<b>172,1</b>	<b>1381,5</b>	<b>14,34</b>	<b>83,04</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	<b>102,50</b>	<b>272,30</b>	<b>136,70</b>	<b>8,00</b>	
	<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>11,9</b>	<b>34,0</b>	<b>298,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>105,80</b>	<b>78,30</b>	<b>12,20</b>	<b>0,10</b>	
	<b>Ужин</b>														
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	

	<b>Итого</b>		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														
<b>1</b>	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
	<b>Всего</b>		<b>166,6</b>	<b>131,9</b>	<b>448,9</b>	<b>3930,9</b>	<b>15,17</b>	<b>196,26</b>	<b>0,06</b>	<b>2,14</b>	<b>1044,80</b>	<b>932,90</b>	<b>559,50</b>	<b>57,47</b>	