

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

**15.02.2023**

№ 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	Чахохбили	175	15,6	15,2	12,8	254,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	0,00	0,00	491
2	Картофель отварной	200/8	7,6	9,0	18,4	222,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	518
3	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	
4	Омлет	200	10,0	12,1	2,0	239,0	0,00	0,25	0,00	0,00	75,00	0,00	46,00	3,00	340
5	Какао с молоком	200	4,0	4,0	16,0	150,0	0,00	1,00	0,00	0,00	122,00	0,00	18,00	1,00	693
	<b>Итого</b>		<b>44,8</b>	<b>41,3</b>	<b>96,0</b>	<b>1096,0</b>	<b>0,38</b>	<b>34,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>281,00</b>	<b>283,50</b>	<b>141,00</b>	<b>35,60</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 фасолью	300/27	12,0	8,5	23,4	219,0	0,12	13,50	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	139
3	Биточки свиные	150	16,0	45,0	19,9	567,0	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00	28,00	2,00	451
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Кисель	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	648
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	
7	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	
8	Фрукты свежие	150	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	<b>Итого</b>		<b>46,8</b>	<b>60,5</b>	<b>203,7</b>	<b>1779,3</b>	<b>14,40</b>	<b>17,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>707,20</b>	<b>379,20</b>	<b>207,80</b>	<b>13,00</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	Сырники с морковью	230	12,0	12,7	18,3	430,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	359
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>13,3</b>	<b>38,2</b>	<b>509,4</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	Бефстроганов	200	17,6	37,4	8,0	448,0	0,00	4,40	0,00	0,00	38,30	0,00	25,90	1,70	423
2	Рис отварной	180	2,4	5,5	24,5	273,6	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	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	
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	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
	<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>48,2</b>	<b>106,1</b>	<b>1167,0</b>	<b>0,22</b>	<b>7,90</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>198,90</b>	<b>201,00</b>	<b>92,70</b>	<b>4,65</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
	<b>Всего</b>		<b>139,6</b>	<b>175,3</b>	<b>452,2</b>	<b>4720,7</b>	<b>15,03</b>	<b>63,39</b>	<b>0,06</b>	<b>1,34</b>	<b>1310,90</b>	<b>952,00</b>	<b>457,70</b>	<b>53,95</b>	

### 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	Чахохбили	175	15,6	15,2	12,8	254,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	0,00	0,00	491
2	Картофель отварной	200/8	7,6	9,0	18,4	222,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	518
3	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	
4	Омлет	200	10,0	12,1	2,0	239,0	0,00	0,25	0,00	0,00	75,00	0,00	46,00	3,00	340
5	Какао с молоком	200	4,0	4,0	16,0	150,0	0,00	1,00	0,00	0,00	122,00	0,00	18,00	1,00	693
	<b>Итого</b>		<b>44,8</b>	<b>41,3</b>	<b>96,0</b>	<b>1096,0</b>	<b>0,38</b>	<b>34,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>281,00</b>	<b>283,50</b>	<b>141,00</b>	<b>35,60</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 фасолью	300/27	12,0	8,5	23,4	219,0	0,12	13,50	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	139
3	Биточки свиные	150	16,0	45,0	19,9	567,0	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00	28,00	2,00	451
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Кисель	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	648
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	
7	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	
8	Фрукты свежие	150	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	<b>Итого</b>		<b>46,8</b>	<b>60,5</b>	<b>203,7</b>	<b>1779,3</b>	<b>14,40</b>	<b>17,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>707,20</b>	<b>379,20</b>	<b>207,80</b>	<b>13,00</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	Сырники с морковью	230	12,0	12,7	18,3	430,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	359
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>13,3</b>	<b>38,2</b>	<b>509,4</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	Бефстроганов	200	17,6	37,4	8,0	448,0	0,00	4,40	0,00	0,00	38,30	0,00	25,90	1,70	423
2	Рис отварной	180	2,4	5,5	24,5	273,6	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	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	
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	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
	<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>48,2</b>	<b>106,1</b>	<b>1167,0</b>	<b>0,22</b>	<b>7,90</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>198,90</b>	<b>201,00</b>	<b>92,70</b>	<b>4,65</b>	
	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>139,6</b>	<b>175,3</b>	<b>452,2</b>	<b>4720,7</b>	<b>15,03</b>	<b>63,39</b>	<b>0,06</b>	<b>1,34</b>	<b>1310,90</b>	<b>952,00</b>	<b>457,70</b>	<b>53,95</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>Вариант 14</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1	Чахохбили	175	15,6	15,2	12,8	254,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84,00	0,00	0,00	491
2	Картофель отварной	200/8	7,6	9,0	18,4	222,0	0,20	33,00	0,01	0,20	54,00	100,80	42,00	30,00	518
3	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	
4	Омлет	200	10,0	12,1	2,0	239,0	0,00	0,25	0,00	0,00	75,00	0,00	46,00	3,00	340
5	Какао с молоком	200	4,0	4,0	16,0	150,0	0,00	1,00	0,00	0,00	122,00	0,00	18,00	1,00	693
	<b>Итого</b>		<b>44,8</b>	<b>41,3</b>	<b>96,0</b>	<b>1096,0</b>	<b>0,38</b>	<b>34,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>281,00</b>	<b>283,50</b>	<b>141,00</b>	<b>35,60</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 фасолью	300/27	12,0	8,5	23,4	219,0	0,12	13,50	0,01	0,00	560,20	123,80	37,30	1,80	139
3	Биточки свиные	150	16,0	45,0	19,9	567,0	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00	28,00	2,00	451
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,8	5,3	28,4	334,8	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	297
5	Кисель	200	0,0	0,0	42,2	162,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	648
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	
7	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	
8	Фрукты свежие	150	0,4	0,0	12,9	60,0	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
	<b>Итого</b>		<b>46,8</b>	<b>60,5</b>	<b>203,7</b>	<b>1779,3</b>	<b>14,40</b>	<b>17,94</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>707,20</b>	<b>379,20</b>	<b>207,80</b>	<b>13,00</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	Сырники с морковью	230	12,0	12,7	18,3	430,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	359
	<b>Итого</b>		<b>12,2</b>	<b>13,3</b>	<b>38,2</b>	<b>509,4</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	Бефстроганов	200	17,6	37,4	8,0	448,0	0,00	4,40	0,00	0,00	38,30	0,00	25,90	1,70	423

2	Рис отварной	180	2,4	5,5	24,5	273,6	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	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	
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	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
	<b>Итого</b>		<b>29,8</b>	<b>48,2</b>	<b>106,1</b>	<b>1167,0</b>	<b>0,22</b>	<b>7,90</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>198,90</b>	<b>201,00</b>	<b>92,70</b>	<b>4,65</b>	
	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>139,6</b>	<b>175,3</b>	<b>452,2</b>	<b>4720,7</b>	<b>15,03</b>	<b>63,39</b>	<b>0,06</b>	<b>1,34</b>	<b>1310,90</b>	<b>952,00</b>	<b>457,70</b>	<b>53,95</b>	