

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

**16.01.2023**

№ 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	
<b>Завтрак</b>															
1	Каша манная 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	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	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	Сыр порциями	10	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
	<b>Итого</b>		<b>24,0</b>	<b>24,9</b>	<b>98,0</b>	<b>696,0</b>	<b>0,18</b>	<b>3,72</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>507,50</b>	<b>170,20</b>	<b>70,50</b>	<b>2,10</b>	
<b>Обед</b>															
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	Рассольник Ленинградский	200	8,1	13,0	16,0	217,0	0,00	19,10	0,00	0,30	44,60	77,00	37,30	2,10	132
3	Жаркое по домашнему	50/100	18,0	9,6	32,0	596,0	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	436
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	
	<b>Итого</b>		<b>40,1</b>	<b>24,3</b>	<b>150,5</b>	<b>1357,5</b>	<b>14,34</b>	<b>103,14</b>	<b>0,01</b>	<b>1,30</b>	<b>147,10</b>	<b>349,30</b>	<b>184,40</b>	<b>42,50</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	Пудинг из творога	120	30,2	22,0	32,6	474,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	362
	<b>Итого</b>		<b>30,4</b>	<b>22,6</b>	<b>52,5</b>	<b>553,4</b>	<b>4,03</b>	<b>5,90</b>	<b>0,01</b>	<b>1,60</b>	<b>126,80</b>	<b>187,30</b>	<b>43,20</b>	<b>1,50</b>	
<b>Ужин</b>															
1	Биточки рубленые из птицы паровые под	60	14,3	29,6	0,0	342,0	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	23,00	2,20	500
2	Рис отварной	100	2,4	5,5	24,5	262,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	Гарнир из овощей	30	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	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	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
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>40,4</b>	<b>98,1</b>	<b>1050,2</b>	<b>0,22</b>	<b>3,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>193,60</b>	<b>201,00</b>	<b>89,80</b>	<b>5,15</b>	
<b>1</b>	<b>Всего</b>		<b>121,0</b>	<b>112,2</b>	<b>399,1</b>	<b>3657,1</b>	<b>18,77</b>	<b>116,26</b>	<b>0,64</b>	<b>3,44</b>	<b>975,00</b>	<b>907,80</b>	<b>387,90</b>	<b>51,25</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	Каша манная 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	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	Хлеб пшеничный	40	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	Сыр порциями	15	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
	<b>Итого</b>		<b>24,0</b>	<b>24,9</b>	<b>98,0</b>	<b>696,0</b>	<b>0,18</b>	<b>3,72</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>507,50</b>	<b>170,20</b>	<b>70,50</b>	<b>2,10</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	40	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	Рассольник Ленинградский	200	8,1	13,0	16,0	217,0	0,00	19,10	0,00	0,30	44,60	77,00	37,30	2,10	132
3	Жаркое по домашнему	60\100	18,0	9,6	32,0	596,0	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	436
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	40	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	40	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>40,1</b>	<b>24,3</b>	<b>150,5</b>	<b>1357,5</b>	<b>14,34</b>	<b>103,14</b>	<b>0,01</b>	<b>1,30</b>	<b>147,10</b>	<b>349,30</b>	<b>184,40</b>	<b>42,50</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	Пудинг из творога	120	30,2	22,0	32,6	474,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	362
	<b>Итого</b>		<b>30,4</b>	<b>22,6</b>	<b>52,5</b>	<b>553,4</b>	<b>4,03</b>	<b>5,90</b>	<b>0,01</b>	<b>1,60</b>	<b>126,80</b>	<b>187,30</b>	<b>43,20</b>	<b>1,50</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Биточки рубленые из птицы паровые под	90	14,3	29,6	0,0	342,0	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	23,00	2,20	500
2	Рис отварной	130	2,4	5,5	24,5	262,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	Гарнир из овощей	40	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	Хлеб пшеничный	40	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	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
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>40,4</b>	<b>98,1</b>	<b>1050,2</b>	<b>0,22</b>	<b>3,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>193,60</b>	<b>201,00</b>	<b>89,80</b>	<b>5,15</b>	

1															
	<b>Всего</b>		<b>121,0</b>	<b>112,2</b>	<b>399,1</b>	<b>3657,1</b>	<b>18,77</b>	<b>116,26</b>	<b>0,64</b>	<b>3,44</b>	<b>975,00</b>	<b>907,80</b>	<b>387,90</b>	<b>51,25</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	Каша манная 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	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	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	Сыр порциями	20	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
	<b>Итого</b>		<b>24,0</b>	<b>24,9</b>	<b>98,0</b>	<b>696,0</b>	<b>0,18</b>	<b>3,72</b>	<b>0,60</b>	<b>0,18</b>	<b>507,50</b>	<b>170,20</b>	<b>70,50</b>	<b>2,10</b>	
	<b>Обед</b>														
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	Рассольник Ленинградский	250	8,1	13,0	16,0	217,0	0,00	19,10	0,00	0,30	44,60	77,00	37,30	2,10	132
3	Жаркое по домашнему	70\100	18,0	9,6	32,0	596,0	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	436
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	
	<b>Итого</b>		<b>40,1</b>	<b>24,3</b>	<b>150,5</b>	<b>1357,5</b>	<b>14,34</b>	<b>103,14</b>	<b>0,01</b>	<b>1,30</b>	<b>147,10</b>	<b>349,30</b>	<b>184,40</b>	<b>42,50</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	Пудинг из творога	120	30,2	22,0	32,6	474,0	4,00	5,40	0,00	1,60	21,00	109,00	31,00	1,40	362
	<b>Итого</b>		<b>30,4</b>	<b>22,6</b>	<b>52,5</b>	<b>553,4</b>	<b>4,03</b>	<b>5,90</b>	<b>0,01</b>	<b>1,60</b>	<b>126,80</b>	<b>187,30</b>	<b>43,20</b>	<b>1,50</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Биточки рубленые из птицы паровые под	110	14,3	29,6	0,0	342,0	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	23,00	2,20	500
2	Рис отварной	150	2,4	5,5	24,5	262,8	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	511
3	Гарнир из овощей	50	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	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	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
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>40,4</b>	<b>98,1</b>	<b>1050,2</b>	<b>0,22</b>	<b>3,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>193,60</b>	<b>201,00</b>	<b>89,80</b>	<b>5,15</b>	

1															
	Bcero		121,0	112,2	399,1	3657,1	18,77	116,26	0,64	3,44	975,00	907,80	387,90	51,25	