

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

**17.02.2023**

| № 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 овсяная 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 шиповником                      | 200           | 0,5                    | 0,1          | 19,4         | 76,8                   | 0,40         | 43,00        | 67,00        | 2,70         | 0,60                     | 0,70          | 0,40          | 43,00        | 705      |
| 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              | 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         |          |
|                | <b>Итого</b>                          |               | <b>13,9</b>            | <b>25,9</b>  | <b>102,5</b> | <b>683,8</b>           | <b>0,74</b>  | <b>43,00</b> | <b>67,60</b> | <b>5,28</b>  | <b>119,10</b>            | <b>211,90</b> | <b>51,90</b>  | <b>45,53</b> |          |
| <b>Обед</b>    |                                       |               |                        |              |              |                        |              |              |              |              |                          |               |               |              |          |
| 1              | Салат Степной                         | 30            | 2,2                    | 15,3         | 11,5         | 193,0                  | 0,10         | 24,00        | 0,00         | 2,95         | 42,00                    | 48,80         | 28,50         | 1,50         | 25       |
| 2              | Суп рисовый с мясом Харчо             | 200           | 12,0                   | 13,8         | 12,5         | 219,8                  | 3,30         | 15,00        | 17,00        | 15,00        | 3,20                     | 19,00         | 6,70          | 9,70         | 151      |
| 3              | тефтели с соусом                      | 60            | 27,0                   | 11,8         | 6,8          | 236,0                  | 0,01         | 0,01         | 12,00        | 0,07         | 17,13                    | 59,33         | 12,47         | 1,47         |          |
| 4              | Макароны отварные                     | 100           | 5,3                    | 3,8          | 24,6         | 264,6                  | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 1,30         | 12,00                    | 23,00         | 8,00          | 0,80         | 516      |
| 5              | 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         |          |
| 6              | 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      |
| 7              | 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         |          |
| 8              | 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>58,1</b>            | <b>46,3</b>  | <b>180,8</b> | <b>1481,9</b>          | <b>3,70</b>  | <b>43,41</b> | <b>29,00</b> | <b>19,62</b> | <b>146,83</b>            | <b>363,53</b> | <b>137,67</b> | <b>18,27</b> |          |
| <b>Полдник</b> |                                       |               |                        |              |              |                        |              |              |              |              |                          |               |               |              |          |
| 1              | Кефир                                 | 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              | Пудинг из творога с рисом и изюмом    | 120           | 28,0                   | 22,2         | 66,4         | 580,0                  | 4,00         | 5,40         | 0,00         | 1,60         | 21,00                    | 109,00        | 31,00         | 1,40         | 315      |
|                | <b>Итого</b>                          |               | <b>34,0</b>            | <b>34,2</b>  | <b>74,6</b>  | <b>749,0</b>           | <b>4,00</b>  | <b>8,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,80</b>  | <b>39,00</b>             | <b>119,00</b> | <b>35,00</b>  | <b>2,00</b>  |          |
| <b>Ужин</b>    |                                       |               |                        |              |              |                        |              |              |              |              |                          |               |               |              |          |
| 1              | окорочка жареные                      | 60            | 38,4                   | 24,2         | 1,4          | 376,0                  | 0,04         | 0,00         | 20,00        | 17,00        | 40,00                    | 143,33        | 20,00         | 2,00         | 494      |
| 2              | картофель отварной с маслом сливочным | 100           | 5,8                    | 22,6         | 44,2         | 412,0                  | 1,16         | 40,00        | 33,15        | 0,15         | 20,00                    | 76,95         | 46,00         | 1,80         | 228      |
| 3              | Гарнир из соленых овощей              | 30            | 1,3                    | 5,0          | 8,0          | 82,0                   | 0,01         | 24,10        | 0,01         | 0,18         | 15,00                    | 24,00         | 12,00         | 0,60         | 45       |
| 4              | Чай с сахаром                         | 200           | 0,2                    | 0,6          | 19,9         | 79,4                   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,40                     | 0,00          | 0,06          | 0,00         | 685      |
| 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         |          |
|                | <b>Итого</b>                          |               | <b>53,3</b>            | <b>53,4</b>  | <b>120,3</b> | <b>1180,4</b>          | <b>1,39</b>  | <b>64,10</b> | <b>53,16</b> | <b>17,51</b> | <b>105,40</b>            | <b>342,98</b> | <b>113,06</b> | <b>6,00</b>  |          |
|                | <b>Всего</b>                          |               | <b>159,2</b>           | <b>159,8</b> | <b>478,1</b> | <b>4095,1</b>          | <b>9,8</b>   | <b>158,7</b> | <b>149,8</b> | <b>44,2</b>  | <b>410,3</b>             | <b>1037,4</b> | <b>337,6</b>  | <b>71,8</b>  |          |

**14-дневное меню (горячие завтраки, обеды, полдники и усиленные полдники)**

**АНОО СШ "Бизнес-гимназия" начальная школа**

| № п/п | Наименование блюд                     | Выход (в гр.) | Пищевые вещества (гр.) |              |              | Энерг. ценность | Витамины, мг |              |              |              | Минеральные вещества, мг |               |               |              | Номер по сборнику рецептур |
|-------|---------------------------------------|---------------|------------------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|
|       |                                       |               |                        |              |              |                 |              |              |              |              |                          |               |               |              |                            |
|       | <b>Завтрак</b>                        |               |                        |              |              |                 |              |              |              |              |                          |               |               |              |                            |
| 1     | Каша овсяная 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 шиповником                      | 200           | 0,5                    | 0,1          | 19,4         | 76,8            | 0,40         | 43,00        | 67,00        | 2,70         | 0,60                     | 0,70          | 0,40          | 43,00        | 705                        |
| 5     | Масло порциями                        | 15            | 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     | 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         |                            |
|       | <b>Итого</b>                          |               | <b>13,9</b>            | <b>25,9</b>  | <b>102,5</b> | <b>683,8</b>    | <b>0,74</b>  | <b>43,00</b> | <b>67,60</b> | <b>5,28</b>  | <b>119,10</b>            | <b>211,90</b> | <b>51,90</b>  | <b>45,53</b> |                            |
|       | <b>Обед</b>                           |               |                        |              |              |                 |              |              |              |              |                          |               |               |              |                            |
| 1     | Салат Степной                         | 40            | 2,2                    | 15,3         | 11,5         | 193,0           | 0,10         | 24,00        | 0,00         | 2,95         | 42,00                    | 48,80         | 28,50         | 1,50         | 25                         |
| 2     | Суп рисовый с мясом Харчо             | 200           | 12,0                   | 13,8         | 12,5         | 219,8           | 3,30         | 15,00        | 17,00        | 15,00        | 3,20                     | 19,00         | 6,70          | 9,70         | 151                        |
| 3     | тефтели с соусом                      | 90\50         | 27,0                   | 11,8         | 6,8          | 236,0           | 0,01         | 0,01         | 12,00        | 0,07         | 17,13                    | 59,33         | 12,47         | 1,47         |                            |
| 4     | Макароны отварные                     | 130           | 5,3                    | 3,8          | 24,6         | 264,6           | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 1,30         | 12,00                    | 23,00         | 8,00          | 0,80         | 516                        |
| 5     | 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         |                            |
| 6     | 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                        |
| 7     | 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         |                            |
| 8     | 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>58,1</b>            | <b>46,3</b>  | <b>180,8</b> | <b>1481,9</b>   | <b>3,70</b>  | <b>43,41</b> | <b>29,00</b> | <b>19,62</b> | <b>146,83</b>            | <b>363,53</b> | <b>137,67</b> | <b>18,27</b> |                            |
|       | <b>Полдник</b>                        |               |                        |              |              |                 |              |              |              |              |                          |               |               |              |                            |
| 1     | Ряжнка                                | 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     | Пудинг из творога с рисом и изюмом    | 120           | 28,0                   | 22,2         | 66,4         | 580,0           | 4,00         | 5,40         | 0,00         | 1,60         | 21,00                    | 109,00        | 31,00         | 1,40         | 315                        |
|       | <b>Итого</b>                          |               | <b>34,0</b>            | <b>34,2</b>  | <b>74,6</b>  | <b>749,0</b>    | <b>4,00</b>  | <b>8,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,80</b>  | <b>39,00</b>             | <b>119,00</b> | <b>35,00</b>  | <b>2,00</b>  |                            |
|       | <b>Ужин</b>                           |               |                        |              |              |                 |              |              |              |              |                          |               |               |              |                            |
| 1     | окорочка жареные                      | 90            | 38,4                   | 24,2         | 1,4          | 376,0           | 0,04         | 0,00         | 20,00        | 17,00        | 40,00                    | 143,33        | 20,00         | 2,00         | 494                        |
| 2     | картофель отварной с маслом сливочным | 130           | 5,8                    | 22,6         | 44,2         | 412,0           | 1,16         | 40,00        | 33,15        | 0,15         | 20,00                    | 76,95         | 46,00         | 1,80         | 228                        |
| 3     | Гарнир из соленых овощей              | 40            | 1,3                    | 5,0          | 8,0          | 82,0            | 0,01         | 24,10        | 0,01         | 0,18         | 15,00                    | 24,00         | 12,00         | 0,60         | 45                         |
| 4     | Чай с сахаром                         | 200           | 0,2                    | 0,6          | 19,9         | 79,4            | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,40                     | 0,00          | 0,06          | 0,00         | 685                        |
| 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         |                            |
|       | <b>Итого</b>                          |               | <b>53,3</b>            | <b>53,4</b>  | <b>120,3</b> | <b>1180,4</b>   | <b>1,39</b>  | <b>64,10</b> | <b>53,16</b> | <b>17,51</b> | <b>105,40</b>            | <b>342,98</b> | <b>113,06</b> | <b>6,00</b>  |                            |
|       | <b>Всего</b>                          |               | <b>159,2</b>           | <b>159,8</b> | <b>478,1</b> | <b>4095,1</b>   | <b>9,8</b>   | <b>158,7</b> | <b>149,8</b> | <b>44,2</b>  | <b>410,3</b>             | <b>1037,4</b> | <b>337,6</b>  | <b>71,8</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 овсяная молочная                 | 250           | 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 шиповником                      | 200           | 0,5                    | 0,1          | 19,4         | 76,8                   | 0,40         | 43,00        | 67,00        | 2,70         | 0,60                     | 0,70          | 0,40          | 43,00        | 705              |
| 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              | 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         |                  |
|                | <b>Итого</b>                          |               | <b>13,9</b>            | <b>25,9</b>  | <b>102,5</b> | <b>683,8</b>           | <b>0,74</b>  | <b>43,00</b> | <b>67,60</b> | <b>5,28</b>  | <b>119,10</b>            | <b>211,90</b> | <b>51,90</b>  | <b>45,53</b> |                  |
| <b>Обед</b>    |                                       |               |                        |              |              |                        |              |              |              |              |                          |               |               |              |                  |
| 1              | Салат Степной                         | 50            | 2,2                    | 15,3         | 11,5         | 193,0                  | 0,10         | 24,00        | 0,00         | 2,95         | 42,00                    | 48,80         | 28,50         | 1,50         | 25               |
| 2              | Суп рисовый с мясом Харчо             | 250           | 12,0                   | 13,8         | 12,5         | 219,8                  | 3,30         | 15,00        | 17,00        | 15,00        | 3,20                     | 19,00         | 6,70          | 9,70         | 151              |
| 3              | тефтели с соусом                      | 110\50        | 27,0                   | 11,8         | 6,8          | 236,0                  | 0,01         | 0,01         | 12,00        | 0,07         | 17,13                    | 59,33         | 12,47         | 1,47         |                  |
| 4              | Макароны отварные                     | 150           | 5,3                    | 3,8          | 24,6         | 264,6                  | 0,01         | 0,00         | 0,00         | 1,30         | 12,00                    | 23,00         | 8,00          | 0,80         | 516              |
| 5              | Фрукты свежие                         | 200           | 0,4                    | 0,0          | 12,9         | 60,0                   | 0,00         | 2,20         | 0,00         | 0,00         | 16,00                    | 8,00          | 6,00          | 0,80         |                  |
| 6              | 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              |
| 7              | 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         |                  |
| 8              | 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>58,1</b>            | <b>46,3</b>  | <b>180,8</b> | <b>1481,9</b>          | <b>3,70</b>  | <b>43,41</b> | <b>29,00</b> | <b>19,62</b> | <b>146,83</b>            | <b>363,53</b> | <b>137,67</b> | <b>18,27</b> |                  |
| <b>Полдник</b> |                                       |               |                        |              |              |                        |              |              |              |              |                          |               |               |              |                  |
| 1              | Кефир                                 | 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              | Пудинг из творога с рисом и изюмом    | 120           | 28,0                   | 22,2         | 66,4         | 580,0                  | 4,00         | 5,40         | 0,00         | 1,60         | 21,00                    | 109,00        | 31,00         | 1,40         | 315              |
|                | <b>Итого</b>                          |               | <b>34,0</b>            | <b>34,2</b>  | <b>74,6</b>  | <b>749,0</b>           | <b>4,00</b>  | <b>8,20</b>  | <b>0,00</b>  | <b>1,80</b>  | <b>39,00</b>             | <b>119,00</b> | <b>35,00</b>  | <b>2,00</b>  |                  |
| <b>Ужин</b>    |                                       |               |                        |              |              |                        |              |              |              |              |                          |               |               |              |                  |
| 1              | окорочка жареные                      | 120           | 38,4                   | 24,2         | 1,4          | 376,0                  | 0,04         | 0,00         | 20,00        | 17,00        | 40,00                    | 143,33        | 20,00         | 2,00         | 494              |
| 2              | картофель отварной с маслом сливочным | 150           | 5,8                    | 22,6         | 44,2         | 412,0                  | 1,16         | 40,00        | 33,15        | 0,15         | 20,00                    | 76,95         | 46,00         | 1,80         | 228              |
| 3              | Гарнир из соленых овощей              | 50            | 1,3                    | 5,0          | 8,0          | 82,0                   | 0,01         | 24,10        | 0,01         | 0,18         | 15,00                    | 24,00         | 12,00         | 0,60         | 45               |
| 4              | Чай с сахаром                         | 200           | 0,2                    | 0,6          | 19,9         | 79,4                   | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,40                     | 0,00          | 0,06          | 0,00         | 685              |
| 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         |                  |
|                | <b>Итого</b>                          |               | <b>53,3</b>            | <b>53,4</b>  | <b>120,3</b> | <b>1180,4</b>          | <b>1,39</b>  | <b>64,10</b> | <b>53,16</b> | <b>17,51</b> | <b>105,40</b>            | <b>342,98</b> | <b>113,06</b> | <b>6,00</b>  |                  |
|                | <b>Всего</b>                          |               | <b>159,2</b>           | <b>159,8</b> | <b>478,1</b> | <b>4095,1</b>          | <b>9,8</b>   | <b>158,7</b> | <b>149,8</b> | <b>44,2</b>  | <b>410,3</b>             | <b>1037,4</b> | <b>337,6</b>  | <b>71,8</b>  |                  |