

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

**18.01.2023**

№ 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 "Дружба"	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	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	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
6	Сыр порц.	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>27,3</b>	<b>29,5</b>	<b>112,0</b>	<b>767,0</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>609,30</b>	<b>177,50</b>	<b>68,70</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	Суп картофельный с мясом	200	10,0	7,5	24,0	204,0	0,00	33,00	0,00	0,00	26,50	0,00	43,00	3,30	133
3	Шницель натуральный рубленный из говядины	60	16,0	45,0	19,9	432,0	12,20	3,80	0,00	0,30	17,00	23,00	8,00	0,30	450
4	Каша гречневая рассыпчатая	100	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	Соус томатный	30	1,3	2,4	4,2	44,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
6	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	639
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	
9	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>46,7</b>	<b>62,1</b>	<b>192,9</b>	<b>1635,3</b>	<b>26,48</b>	<b>44,64</b>	<b>0,01</b>	<b>1,10</b>	<b>193,50</b>	<b>290,40</b>	<b>195,50</b>	<b>13,20</b>	
<b>Полдник</b>															
1	Сырники со сметаной	100	15,2	12,4	18,9	502,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	358
2	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>15,4</b>	<b>13,0</b>	<b>38,8</b>	<b>581,4</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	рыба отварная	50	17,6	37,4	8,0	280,8	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	413
2	Рис припущенный с томатом	10	2,4	5,5	24,5	279,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	513
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>29,8</b>	<b>48,2</b>	<b>106,1</b>	<b>1005,2</b>	<b>0,26</b>	<b>7,90</b>	<b>11,02</b>	<b>0,66</b>	<b>197,30</b>	<b>201,00</b>	<b>92,70</b>	<b>4,65</b>	

	<b>Всего</b>		<b>119,2</b>	<b>152,8</b>	<b>449,8</b>	<b>3988,9</b>	<b>26,98</b>	<b>54,26</b>	<b>11,65</b>	<b>1,94</b>	<b>1105,90</b>	<b>747,20</b>	<b>369,10</b>	<b>20,05</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. ценност ь ( ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг				Номер по сборник у рецепту р
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
1	каша "Дружба"	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	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	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
6	Сыр порц.	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>27,3</b>	<b>29,5</b>	<b>112,0</b>	<b>767,0</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>609,30</b>	<b>177,50</b>	<b>68,70</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	Суп картофельный с мясом	200	10,0	7,5	24,0	204,0	0,00	33,00	0,00	0,00	26,50	0,00	43,00	3,30	133
3	Шницель натуральный рубленый из говя	90	16,0	45,0	19,9	432,0	12,20	3,80	0,00	0,30	17,00	23,00	8,00	0,30	450
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	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	Соус томатный	30	1,3	2,4	4,2	44,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
6	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	639
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	
9	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>46,7</b>	<b>62,1</b>	<b>192,9</b>	<b>1635,3</b>	<b>26,48</b>	<b>44,64</b>	<b>0,01</b>	<b>1,10</b>	<b>193,50</b>	<b>290,40</b>	<b>195,50</b>	<b>13,20</b>	
	<b>Полдник</b>														
1	Сырники со сметаной	120	15,2	12,4	18,9	502,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	358
2	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>15,4</b>	<b>13,0</b>	<b>38,8</b>	<b>581,4</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	рыба отварная	90	17,6	37,4	8,0	280,8	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	413
2	Рис припущенный с томатом	130	2,4	5,5	24,5	279,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	513
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>29,8</b>	<b>48,2</b>	<b>106,1</b>	<b>1005,2</b>	<b>0,26</b>	<b>7,90</b>	<b>11,02</b>	<b>0,66</b>	<b>197,30</b>	<b>201,00</b>	<b>92,70</b>	<b>4,65</b>	
	<b>Всего</b>		<b>119,2</b>	<b>152,8</b>	<b>449,8</b>	<b>3988,9</b>	<b>26,98</b>	<b>54,26</b>	<b>11,65</b>	<b>1,94</b>	<b>1105,90</b>	<b>747,20</b>	<b>369,10</b>	<b>20,05</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 "Дружба"	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	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	Кофейный напиток	200	3,6	4,7	29,2	152,0	0,03	0,50	0,01	0,00	105,80	78,30	12,20	0,10	692
6	Сыр порц.	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>27,3</b>	<b>29,5</b>	<b>112,0</b>	<b>767,0</b>	<b>0,21</b>	<b>1,22</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>609,30</b>	<b>177,50</b>	<b>68,70</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	Суп картофельный с мясом	250	10,0	7,5	24,0	204,0	0,00	33,00	0,00	0,00	26,50	0,00	43,00	3,30	133
3	Шницель натуральный рубленный из говья	110	16,0	45,0	19,9	432,0	12,20	3,80	0,00	0,30	17,00	23,00	8,00	0,30	450
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	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	Соус томатный	30	1,3	2,4	4,2	44,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	
6	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	26,6	124,0	0,00	2,80	0,00	0,20	18,00	10,00	4,00	0,60	639
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	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	
9	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>46,7</b>	<b>62,1</b>	<b>192,9</b>	<b>1635,3</b>	<b>26,48</b>	<b>44,64</b>	<b>0,01</b>	<b>1,10</b>	<b>193,50</b>	<b>290,40</b>	<b>195,50</b>	<b>13,20</b>	
	<b>Полдник</b>														
1	Сырники со сметаной	120	15,2	12,4	18,9	502,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	358
2	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>15,4</b>	<b>13,0</b>	<b>38,8</b>	<b>581,4</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	рыба отварная	110	17,6	37,4	8,0	280,8	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	413
2	Рис припущенный с томатом	150	2,4	5,5	24,5	279,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	0,00	7,60	0,65	513

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>29,8</b>	<b>48,2</b>	<b>106,1</b>	<b>1005,2</b>	<b>0,26</b>	<b>7,90</b>	<b>11,02</b>	<b>0,66</b>	<b>197,30</b>	<b>201,00</b>	<b>92,70</b>	<b>4,65</b>	
	<b>Всего</b>		<b>119,2</b>	<b>152,8</b>	<b>449,8</b>	<b>3988,9</b>	<b>26,98</b>	<b>54,26</b>	<b>11,65</b>	<b>1,94</b>	<b>1105,90</b>	<b>747,20</b>	<b>369,10</b>	<b>20,05</b>	