

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

**19.04.2023**

№ 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 геркулесовая	200	30,3	21,0	21,0	348,0	0,00	30,00	0,00	0,00	60,00	0,00	69,00	3,50	489,00
2	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	
3	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
4	масло сливочное	10	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
	<b>Итого</b>		<b>51,9</b>	<b>38,1</b>	<b>85,8</b>	<b>968,0</b>	<b>0,18</b>	<b>31,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>287,00</b>	<b>98,70</b>	<b>168,00</b>	<b>9,10</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 с макаронными изделиями, с птицей	200	8,6	10,5	19,0	206,0	0,07	1,80	0,01	0,00	18,50	49,10	18,60	2,60	147
3	Картофельное пюре	100	18,0	9,6	32,0	183,6	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	510
4	Мясо тушеное	35\35	17,6	37,4	8,0	448,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	433
5	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
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	
7	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	
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>57,8</b>	<b>59,4</b>	<b>175,4</b>	<b>1458,1</b>	<b>14,39</b>	<b>45,24</b>	<b>11,02</b>	<b>0,90</b>	<b>181,70</b>	<b>306,50</b>	<b>194,50</b>	<b>45,50</b>	
<b>Полдник</b>															
1	снежок	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	Булочка Домашняя	80	13,2	7,5	77,6	430,5	0,18	0,48	0,00	0,27	81,00	84,00	26,80	1,30	769
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>19,5</b>	<b>85,8</b>	<b>599,5</b>	<b>0,18</b>	<b>3,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>99,00</b>	<b>94,00</b>	<b>30,80</b>	<b>1,90</b>	
<b>Ужин</b>															
1	Печень по строгоновски	35\35	38,4	24,2	1,4	300,0	0,00	0,05	0,00	0,00	22,00	0,00	27,00	3,00	431
2	Макаронны 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
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>53,5</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>1010,0</b>	<b>0,23</b>	<b>3,55</b>	<b>0,02</b>	<b>1,66</b>	<b>184,80</b>	<b>224,00</b>	<b>94,20</b>	<b>6,10</b>	

1															
	<b>Всего</b>		<b>182,4</b>	<b>150,3</b>	<b>446,5</b>	<b>4035,6</b>	<b>14,98</b>	<b>83,32</b>	<b>11,04</b>	<b>3,21</b>	<b>752,50</b>	<b>723,20</b>	<b>487,50</b>	<b>62,60</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 геркулесовая	200	30,3	21,0	21,0	348,0	0,00	30,00	0,00	0,00	60,00	0,00	69,00	3,50	489,00
2	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	
3	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
4	масло сливочное	15	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
	<b>Итого</b>		<b>51,9</b>	<b>38,1</b>	<b>85,8</b>	<b>968,0</b>	<b>0,18</b>	<b>31,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>287,00</b>	<b>98,70</b>	<b>168,00</b>	<b>9,10</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 с макаронными изделиями, с птицей	200	8,6	10,5	19,0	206,0	0,07	1,80	0,01	0,00	18,50	49,10	18,60	2,60	147
3	Картофельное пюре	130	18,0	9,6	32,0	183,6	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	510
4	Мясо тушеное	75\75	17,6	37,4	8,0	448,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	433
5	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
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	
7	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	
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>57,8</b>	<b>59,4</b>	<b>175,4</b>	<b>1458,1</b>	<b>14,39</b>	<b>45,24</b>	<b>11,02</b>	<b>0,90</b>	<b>181,70</b>	<b>306,50</b>	<b>194,50</b>	<b>45,50</b>	
	<b>Полдник</b>														
1	снежок	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	Булочка Домашняя	80	13,2	7,5	77,6	430,5	0,18	0,48	0,00	0,27	81,00	84,00	26,80	1,30	769
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>19,5</b>	<b>85,8</b>	<b>599,5</b>	<b>0,18</b>	<b>3,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>99,00</b>	<b>94,00</b>	<b>30,80</b>	<b>1,90</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Печень по строгоновски	75\75	38,4	24,2	1,4	300,0	0,00	0,05	0,00	0,00	22,00	0,00	27,00	3,00	431
2	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
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>53,5</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>1010,0</b>	<b>0,23</b>	<b>3,55</b>	<b>0,02</b>	<b>1,66</b>	<b>184,80</b>	<b>224,00</b>	<b>94,20</b>	<b>6,10</b>	
1															
	<b>Всего</b>		<b>182,4</b>	<b>150,3</b>	<b>446,5</b>	<b>4035,6</b>	<b>14,98</b>	<b>83,32</b>	<b>11,04</b>	<b>3,21</b>	<b>752,50</b>	<b>723,20</b>	<b>487,50</b>	<b>62,60</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 геркулесовая	250	30,3	21,0	21,0	348,0	0,00	30,00	0,00	0,00	60,00	0,00	69,00	3,50	489,00
2	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	
3	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
4	масло сливочное	20	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
	<b>Итого</b>		<b>51,9</b>	<b>38,1</b>	<b>85,8</b>	<b>968,0</b>	<b>0,18</b>	<b>31,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>287,00</b>	<b>98,70</b>	<b>168,00</b>	<b>9,10</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 с макаронными изделиями, с птицей	250	8,6	10,5	19,0	206,0	0,07	1,80	0,01	0,00	18,50	49,10	18,60	2,60	147
3	Картофельное пюре	150	18,0	9,6	32,0	183,6	0,00	34,00	0,00	0,00	29,00	0,00	56,00	36,00	510
4	Мясо тушеное	100\75	17,6	37,4	8,0	448,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	433
5	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
6	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	
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>57,8</b>	<b>59,4</b>	<b>175,4</b>	<b>1458,1</b>	<b>14,39</b>	<b>45,24</b>	<b>11,02</b>	<b>0,90</b>	<b>181,70</b>	<b>306,50</b>	<b>194,50</b>	<b>45,50</b>	
	<b>Полдник</b>														
1	снежок	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	Булочка Домашняя	80	13,2	7,5	77,6	430,5	0,18	0,48	0,00	0,27	81,00	84,00	26,80	1,30	769
	<b>Итого</b>		<b>19,2</b>	<b>19,5</b>	<b>85,8</b>	<b>599,5</b>	<b>0,18</b>	<b>3,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>99,00</b>	<b>94,00</b>	<b>30,80</b>	<b>1,90</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Печень по строгоновски	100\75	38,4	24,2	1,4	300,0	0,00	0,05	0,00	0,00	22,00	0,00	27,00	3,00	431
2	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

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>53,5</b>	<b>33,3</b>	<b>99,6</b>	<b>1010,0</b>	<b>0,23</b>	<b>3,55</b>	<b>0,02</b>	<b>1,66</b>	<b>184,80</b>	<b>224,00</b>	<b>94,20</b>	<b>6,10</b>	
1															
	<b>Всего</b>		<b>182,4</b>	<b>150,3</b>	<b>446,5</b>	<b>4035,6</b>	<b>14,98</b>	<b>83,32</b>	<b>11,04</b>	<b>3,21</b>	<b>752,50</b>	<b>723,20</b>	<b>487,50</b>	<b>62,60</b>	