

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

**22.03.2023**

№ 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>Вариант 5</b>															
<b>Завтрак</b>															
1	омлет натуральный с маслом сливочным	100\5	5,6	10,3	36,0	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,00	36,00	3,00	492
4	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
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	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
<b>Итого</b>			<b>17,0</b>	<b>30,5</b>	<b>112,3</b>	<b>759,0</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>0,61</b>	<b>2,58</b>	<b>224,30</b>	<b>289,00</b>	<b>99,20</b>	<b>5,50</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	Борщ с капустой и картофелем	200	8,6	12,7	16,5	214,0	99,00	36,50	0,14	0,30	55,50	74,00	44,00	2,70	110
3	Мясо отварное	50	28,8	7,3	13,3	265,5	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
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	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>56,2</b>	<b>27,0</b>	<b>190,1</b>	<b>1472,8</b>	<b>116,78</b>	<b>42,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,70</b>	<b>309,50</b>	<b>329,40</b>	<b>251,50</b>	<b>13,90</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	Пирожок с яблоком	75	8,2	3,7	69,3	343,5	0,00	7,00	0,00	0,00	64,00	0,00	21,00	2,00	738
<b>Итого</b>			<b>14,2</b>	<b>15,7</b>	<b>77,5</b>	<b>512,5</b>	<b>0,00</b>	<b>9,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>82,00</b>	<b>10,00</b>	<b>25,00</b>	<b>2,60</b>	
<b>Ужин</b>															
1	Бифштекс рубленый	53	17,6	37,4	8,0	339,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	448
2	Пюре гороховое	100	14,1	6,9	33,4	306,0	0,00	3,00	0,00	0,20	49,00	10,00	4,00	0,60	330
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>41,5</b>	<b>49,6</b>	<b>115,0</b>	<b>1090,4</b>	<b>0,26</b>	<b>10,90</b>	<b>11,02</b>	<b>0,86</b>	<b>236,50</b>	<b>211,00</b>	<b>89,10</b>	<b>4,60</b>	

1															
	<b>Всего</b>		<b>128,8</b>	<b>122,8</b>	<b>494,9</b>	<b>3834,7</b>	<b>117,41</b>	<b>64,14</b>	<b>11,78</b>	<b>4,34</b>	<b>852,30</b>	<b>839,40</b>	<b>464,80</b>	<b>26,60</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. 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	омлет натуральный с маслом сливочным	120\5	5,6	10,3	36,0	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,00	36,00	3,00	492
4	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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>17,0</b>	<b>30,5</b>	<b>112,3</b>	<b>759,0</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>0,61</b>	<b>2,58</b>	<b>224,30</b>	<b>289,00</b>	<b>99,20</b>	<b>5,50</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	Борщ с капустой и картофелем	200	8,6	12,7	16,5	214,0	99,00	36,50	0,14	0,30	55,50	74,00	44,00	2,70	110
3	Мясо отварное	90	28,8	7,3	13,3	265,5	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
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	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>56,2</b>	<b>27,0</b>	<b>190,1</b>	<b>1472,8</b>	<b>116,78</b>	<b>42,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,70</b>	<b>309,50</b>	<b>329,40</b>	<b>251,50</b>	<b>13,90</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	Пирожок с яблоком	75	8,2	3,7	69,3	343,5	0,00	7,00	0,00	0,00	64,00	0,00	21,00	2,00	738
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>15,7</b>	<b>77,5</b>	<b>512,5</b>	<b>0,00</b>	<b>9,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>82,00</b>	<b>10,00</b>	<b>25,00</b>	<b>2,60</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Бифштекс рубленый	90	17,6	37,4	8,0	339,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	448
2	Пюре гороховое	130	14,1	6,9	33,4	306,0	0,00	3,00	0,00	0,20	49,00	10,00	4,00	0,60	330
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>41,5</b>	<b>49,6</b>	<b>115,0</b>	<b>1090,4</b>	<b>0,26</b>	<b>10,90</b>	<b>11,02</b>	<b>0,86</b>	<b>236,50</b>	<b>211,00</b>	<b>89,10</b>	<b>4,60</b>
<b>1</b>														
	<b>Всего</b>		<b>128,8</b>	<b>122,8</b>	<b>494,9</b>	<b>3834,7</b>	<b>117,41</b>	<b>64,14</b>	<b>11,78</b>	<b>4,34</b>	<b>852,30</b>	<b>839,40</b>	<b>464,80</b>	<b>26,60</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	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				Номер по сборник
	<b>Завтрак</b>														
1	омлет натуральный с маслом сливочным	120\5	5,6	10,3	36,0	222,0	0,00	0,00	0,60	0,00	23,50	0,00	36,00	3,00	492
4	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
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	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
	<b>Итого</b>		<b>17,0</b>	<b>30,5</b>	<b>112,3</b>	<b>759,0</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>0,61</b>	<b>2,58</b>	<b>224,30</b>	<b>289,00</b>	<b>99,20</b>	<b>5,50</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	Борщ с капустой и картофелем	250	8,6	12,7	16,5	214,0	99,00	36,50	0,14	0,30	55,50	74,00	44,00	2,70	110
3	Мясо отварное	110	28,8	7,3	13,3	265,5	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
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	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	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>56,2</b>	<b>27,0</b>	<b>190,1</b>	<b>1472,8</b>	<b>116,78</b>	<b>42,94</b>	<b>0,15</b>	<b>0,70</b>	<b>309,50</b>	<b>329,40</b>	<b>251,50</b>	<b>13,90</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	Пирожок с яблоком	100	8,2	3,7	69,3	343,5	0,00	7,00	0,00	0,00	64,00	0,00	21,00	2,00	738
	<b>Итого</b>		<b>14,2</b>	<b>15,7</b>	<b>77,5</b>	<b>512,5</b>	<b>0,00</b>	<b>9,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>82,00</b>	<b>10,00</b>	<b>25,00</b>	<b>2,60</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Бифштекс рубленый	110	17,6	37,4	8,0	339,0	0,04	4,40	11,00	0,30	36,70	0,00	25,90	1,70	448
2	Пюре гороховое	150	14,1	6,9	33,4	306,0	0,00	3,00	0,00	0,20	49,00	10,00	4,00	0,60	330
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>41,5</b>	<b>49,6</b>	<b>115,0</b>	<b>1090,4</b>	<b>0,26</b>	<b>10,90</b>	<b>11,02</b>	<b>0,86</b>	<b>236,50</b>	<b>211,00</b>	<b>89,10</b>	<b>4,60</b>	

1															
	Bcero		128,8	122,8	494,9	3834,7	117,41	64,14	11,78	4,34	852,30	839,40	464,80	26,60	