

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

**25.01.2023**

№ 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>														
	Каша гречневая 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
1	Мясо отварное	96	28,8	7,3	13,3	177,0	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
2	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5,8	5,3	28,4	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	217
3	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
4	Хлеб пшеничный	100	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	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	<b>Итого</b>		<b>48,1</b>	<b>39,0</b>	<b>144,6</b>	<b>1085,4</b>	<b>3,87</b>	<b>2,50</b>	<b>0,61</b>	<b>2,58</b>	<b>382,80</b>	<b>289,50</b>	<b>175,20</b>	<b>8,43</b>	
	<b>Обед</b>														
	Овощи отварные, соленые, свежие	150	1,4	0,1	6,6	90,0	14,00	0,04	0,01	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	
1	Щи по уральски	300/27/20	9,1	12,8	20,0	232,6	0,00	45,60	0,00	0,00	63,00	0,00	38,00	1,65	128
2	Поджарка из говядины	130	30,2	6,2	12,5	288,0	0,01	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	424
3	Макаронные отварные	180	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
4	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
5	Хлеб пшеничный	100	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	
7	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	
8	<b>Итого</b>		<b>58,2</b>	<b>24,6</b>	<b>173,4</b>	<b>1405,7</b>	<b>14,30</b>	<b>56,64</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>	<b>290,10</b>	<b>280,40</b>	<b>201,60</b>	<b>12,45</b>	
	<b>Полдник</b>														
	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
1	Пирожок с капустой	150	9,7	7,9	54,9	330,0	0,00	22,00	0,00	0,00	78,00	0,00	22,00	0,09	738
2	<b>Итого</b>		<b>15,7</b>	<b>19,9</b>	<b>63,1</b>	<b>499,0</b>	<b>0,00</b>	<b>24,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,69</b>	
	<b>Ужин</b>														
	Птица тушеная в сметанном соусе	184	26,9	37,7	12,3	342,0	0,00	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	493
1	Каша перловая	180	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
2	Гарнир из овощей	100	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
3	Хлеб пшеничный	100	7,6	1,0	46,8	231,0	0,18	0,00	0,00	0,18	30,00	98,70	35,00	1,60	
4	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
5	<b>Итого</b>		<b>40,2</b>	<b>48,5</b>	<b>107,2</b>	<b>1032,2</b>	<b>0,22</b>	<b>9,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>282,20</b>	<b>201,00</b>	<b>152,30</b>	<b>8,20</b>	

	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
	Кисломолочный продукт	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
1	Всего		168,2	144,0	496,5	4191,3	18,39	96,24	0,64	5,24	1069,10	790,90	559,10	30,37	

**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 гречневая 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
2	Мясо отварное	96	28,8	7,3	13,3	177,0	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
3	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5,8	5,3	28,4	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	217
4	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
5	Хлеб пшеничный	100	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>48,1</b>	<b>39,0</b>	<b>144,6</b>	<b>1085,4</b>	<b>3,87</b>	<b>2,50</b>	<b>0,61</b>	<b>2,58</b>	<b>382,80</b>	<b>289,50</b>	<b>175,20</b>	<b>8,43</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	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	Щи по уральски	300/27/20	9,1	12,8	20,0	232,6	0,00	45,60	0,00	0,00	63,00	0,00	38,00	1,65	128
3	Поджарка из говядины	130	30,2	6,2	12,5	288,0	0,01	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	424
4	Макаронные отварные	180	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	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	100	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>58,2</b>	<b>24,6</b>	<b>173,4</b>	<b>1405,7</b>	<b>14,30</b>	<b>56,64</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>	<b>290,10</b>	<b>280,40</b>	<b>201,60</b>	<b>12,45</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 капустой	150	9,7	7,9	54,9	330,0	0,00	22,00	0,00	0,00	78,00	0,00	22,00	0,09	738
	<b>Итого</b>		<b>15,7</b>	<b>19,9</b>	<b>63,1</b>	<b>499,0</b>	<b>0,00</b>	<b>24,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,69</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Птица тушеная в сметанном соусе	184	26,9	37,7	12,3	342,0	0,00	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	493
2	Каша перловая	180	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
3	Гарнир из овощей	100	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	100	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>40,2</b>	<b>48,5</b>	<b>107,2</b>	<b>1032,2</b>	<b>0,22</b>	<b>9,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>282,20</b>	<b>201,00</b>	<b>152,30</b>	<b>8,20</b>	
	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
1	Кисломолочный продукт	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
	<b>Всего</b>		<b>168,2</b>	<b>144,0</b>	<b>496,5</b>	<b>4191,3</b>	<b>18,39</b>	<b>96,24</b>	<b>0,64</b>	<b>5,24</b>	<b>1069,10</b>	<b>790,90</b>	<b>559,10</b>	<b>30,37</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 гречневая 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
2	Мясо отварное	96	28,8	7,3	13,3	177,0	3,50	2,00	0,00	0,00	124,00	0,00	65,00	2,00	411
3	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	5,8	5,3	28,4	222,0	0,00	0,00	0,00	0,00	34,50	0,00	46,50	3,80	217
4	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
5	Хлеб пшеничный	100	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>48,1</b>	<b>39,0</b>	<b>144,6</b>	<b>1085,4</b>	<b>3,87</b>	<b>2,50</b>	<b>0,61</b>	<b>2,58</b>	<b>382,80</b>	<b>289,50</b>	<b>175,20</b>	<b>8,43</b>	
	<b>Обед</b>														
1	Овощи отварные, соленые, свежие	150	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	Щи по уральски	300/27/20	9,1	12,8	20,0	232,6	0,00	45,60	0,00	0,00	63,00	0,00	38,00	1,65	128
3	Поджарка из говядины	130	30,2	6,2	12,5	288,0	0,01	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	424
4	Макаронные отварные	180	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	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	100	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>58,2</b>	<b>24,6</b>	<b>173,4</b>	<b>1405,7</b>	<b>14,30</b>	<b>56,64</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>	<b>290,10</b>	<b>280,40</b>	<b>201,60</b>	<b>12,45</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 капустой	150	9,7	7,9	54,9	330,0	0,00	22,00	0,00	0,00	78,00	0,00	22,00	0,09	738
	<b>Итого</b>		<b>15,7</b>	<b>19,9</b>	<b>63,1</b>	<b>499,0</b>	<b>0,00</b>	<b>24,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>96,00</b>	<b>10,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,69</b>	
	<b>Ужин</b>														
1	Птица тушеная в сметанном соусе	184	26,9	37,7	12,3	342,0	0,00	6,00	0,00	0,00	117,60	0,00	61,60	4,80	493

2	Каша перловая	180	3,5	5,5	21,3	244,8	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	31,50	1,10	297
3	Гарнир из овощей	100	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	100	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>40,2</b>	<b>48,5</b>	<b>107,2</b>	<b>1032,2</b>	<b>0,22</b>	<b>9,50</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>282,20</b>	<b>201,00</b>	<b>152,30</b>	<b>8,20</b>	
	Дополнительный ужин для 8-9 классов														
1	Кисломолочный продукт	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
	<b>Всего</b>		<b>168,2</b>	<b>144,0</b>	<b>496,5</b>	<b>4191,3</b>	<b>18,39</b>	<b>96,24</b>	<b>0,64</b>	<b>5,24</b>	<b>1069,10</b>	<b>790,90</b>	<b>559,10</b>	<b>30,37</b>	