

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

**26.05.2023**

№ 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>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 соленных 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>	