

Перспективное-меню (1 Неделя Понедельник)

Дети от 7 до 11 лет

Дата: Все

Утверждаю
 Директор ГБОУ «Гимназия
 Назрановского района»
 Добриева З.И.
 « 1 » 09 2025г.

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав										
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг			
Завтрак														
Бутерброд с маслом и с сыром			126	7	9	33	241	202,3	5,01	0,16	0,42			
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1				
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01				
Сыр	16,0	16,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42			
Кофейный напиток на молоке с печеньем			220	3	4	30	168	176,09	0,59	0,22	0,83			
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07	7,52		2,0	0,12	0,02				
Молоко	125,0	125,0		4,48	5,12	14,97		192,0	0,1	0,24	2,08			
Сахар	17,0	17,0		1,5	2,36	4,72		0,3	0,05	0,01				
Печенье сахарное	25,0	25,0		5	6	32		5,8	0,42	0,01				
Каша рисовая с маслом и сахаром			210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04			
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01				
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6			
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02					
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03					
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01				

**Перспективное-меню (1 Неделя Вторник)
Дети от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав										
				белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	С,мг			
Завтрак														
Яйцо отварное			40	5	4	0	56	22	1	0,18	0			
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18				
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			245	7	9	29	225	231,33	1,24	0,28	1,04			
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3				
Крупа "Геркулес"	35,0	35,0		3,85	2,17	17,61		18,2	1,26	0,04			2,6	
Сахар	6,0	6,0				4,99		0,1	0,02					
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03					
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01				
Чай с лимоном 1 вар.			200	0	0	13	48	6,3	0,78	0	0,8			
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82				0,1	
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05					
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01					
Яблоки			155	0	0	15,5	62	24,8	3,41	0,03	255,75			
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		24,8	3,41	0,03				
Хлеб с маслом			110	6	7	32	215	44,8	5,01	0,11	0			
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1				
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01				

Без диет

Перспективное-меню (1 Неделя Среда)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав								
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг	
Без диет												
Бутерброд с маслом			115	6	8	32		224	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0			43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15			2,7	0,02	0,02	
Яйцо отварное			40	5	4	0		56	22	1	0,18	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28			22,0	1,0	0,18	
Каша манная молочная с маслом и сахаром			360	7	7	30		211	380,58	0,56	0,45	1,82
Молоко	350,0	350,0		9,8	11,2	16,45			420,0	0,21	0,53	4,55
Крупа манная	39,0	39,0		4,02	0,39	26,36			7,8	0,39	0,02	
Сахар	5,0	5,0				4,99			0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0							3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05			0,9	0,01	0,01	
Чай с сахаром			200	0	0	20		80	4,91	0,81	0	0,04
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04			4,95	0,82		0,1
Сахар	25,0	25,0				24,95			0,5	0,08		
Печенье			30	1	2	6		46	8,7	0,63	0,02	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08			8,7	0,63	0,02	

**Перспективное-меню (1 Неделя Четверг)
Дети от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав											
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг				
Завтрак															
Хлеб с маслом			115	6	8	32	224	45,7	5,02	0,12	0				
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1					
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02					
Яйцо отварное			40	5	4	0	56	22	1	0,18	0				
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18					
Чай с лимоном 1 вар.			200	0	0	13	48	6,3	0,78	0	0,8				
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82						
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05			0,1			
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01			1,9			
Яблоки			150	0	0	15	60	24	3,3	0,03	247,5				
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5				
Каша гречневая молочная с маслом			210	7	7	32	219	169,56	2,45	0,26	0,78				
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23	1,95				
Крупа гречневая	39,0	39,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08					
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03						
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01					
Сахар	6,0	6,0				4,99		0,1	0,02						

Без диет

Перспективное-меню (1 Неделя Пятница)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав								
				Без диет	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Бутерброд с маслом			110	6	7	32		215	44,8	5,01	0,11	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1		
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01		
Какао с молоком и печеньем			204	4	5	52		169	222,14	1,3	0,26	1,04
Какао-порошок	4,0	4,0		0,97	0,7	1,52		2,7	0,59	0,01		
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3		2,6
Сахар	26,0	26,0				23,95		0,48	0,07			
Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02		
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	5	6	32		202	217,85	0,46	0,26	1,04
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01		
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3		2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02			
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03			
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01		

Перспективное меню (2 Неделя Понедельник)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Бутерброд с маслом и с сыром											
Хлеб пшеничный	100,0	100,0	126	7	9	33	241	202,3	5,01	0,16	0,42
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		43,0	5,0	0,1	
Сыр	16,0	16,0		3,9	3,98			1,8	0,01	0,01	
Кофейный напиток на молоке с печеньем			220	3	4	30	168	176,09	0,59	0,22	0,83
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			2,0	0,12	0,02	
Молоко	125,0	125,0		4,48	5,12	7,52		192,0	0,1	0,24	2,08
Сахар	17,0	17,0				14,97		0,3	0,05		
Печенье сахарное	25,0	25,0		1,5	2,36	4,72		5,8	0,42	0,01	
Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01	
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	

Перспективное меню (2 Неделя Вторник)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав																
				Без диет	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг								
Завтрак																				
Яйцо отварное			40	5	4	0	56	22	1	0,18	0									
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18										
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			245	7	9	29	225	231,33	1,24	0,28	1,04									
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3										
Крупа "геркулес"	35,0	35,0		5,85	2,17	17,61		18,2	1,26	0,04										
Сахар	6,0	6,0				4,99		0,1	0,02											
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03											
Масло сливочное	5,0	5,0						0,9	0,01	0,01										
Чай с лимоном 1 вар.			200	0,04	3,9	0,05	48	6,3	0,78	0	0,8									
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82											
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05											
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01											
Яблоки			155	0	0	15,5	62	24,8	3,41	0,03	1,9									
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		24,8	3,41	0,03										
Хлеб с маслом			110	6	7	32	215	44,8	5,01	0,11	0									
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1										
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01										

Перспективное меню (2 Неделя Среда)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Без Диет											
Завтрак											
Бутерброд с маслом			115	6	8	32	224	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
Медо отварное			40	5	4	0	56	22	1	0,18	0
Сливцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
Чай с манной молочной с маслом и сахаром			360	7	7	30	211	380,58	0,56	0,45	1,82
Молоко	350,0	350,0		9,8	11,2	16,45		420,0	0,21	0,53	4,55
Крупа манная	39,0	39,0		4,02	0,39	26,36		7,8	0,39	0,02	
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02		
Соль	1,0	1,0							0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		3,68	0,01	0,01	
Чай с сахаром			200	0	0	20	80	4,91	0,81	0	0,04
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	25,0	25,0				24,95		0,5	0,08		
Печенье			30	1	2	5	46	8,7	0,63	0,02	0
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	

Перспективное меню (2 Недели Четверг)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
Завтрак											
Хлеб с маслом			115	6	8	32	224	45,7	5,02	0,12	0
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
Яйцо отварное			40	5	4	3	30	22	1	0,15	0
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,10	
Чай с лимоном 1 вар.			200	0	0	13	48	6,8	0,78	0	0,8
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,3	0,05		
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		
Яблоки			150	0	0	15	60	24	3,3	0,03	1,9
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5
Каша гречневая молочная с маслом			210	7	7	32	219	169,56	2,45	0,26	0,78
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23	1,95
Крупа гречневая	39,0	39,0		5,04	1,32	24,84		8,0	2,68	0,08	
Соль	1,0	1,0						3,68	0,03		
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01	
Сахар	6,0	6,0				4,99		0,1	0,02		

Перспективное меню (2 Неделя Пятница)
Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все	Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав									
						Без диет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг	
		Завтрак													
		Бутерброд с маслом	110	100,0	110	6	7	32	215	42,3	5,01	0,11	0		
		Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		42,0	5,0	0,1			
		Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01			
		Какао с ванильным и печеньем	234	200,0	234	4	5	32	189	22,24	1,3	0,26	1,04		
		Какао-порошок	4,0	4,0		0,97	0,7	1,52		1,2	0,59	0,01			
		Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		20,0	0,12	0,3	2,6		
		Сахар	26,0	26,0				23,95		0,48	0,07				
		Печенье сахарное	34,0	34,0	34,0	2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02			
		Каша рисовая с маслом и сахаром	210	39,0	210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04		
		Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01			
		Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6		
		Сахар	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02				
		Соль	1,0	1,0						3,68	0,03				
		Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01			