

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

Завтрак

Без диет

10000476 Бутерброд с маслом и с сыром

Хлеб пшеничный

Масло сливочное

Сыр

10000382 Кофейный напиток на молоке с печеньем

Кофе растворимый

Молоко

Сахар

Леченье сахарное

10000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром

Крупа рисовая

Молоко

Сахар

Соль

Масло сливочное

Итого в Завтрак

Итого в день

126	7	9	33	241	202,3	5,01	0,16	0,42
100,0	100,0	1,6	37,0	43,0	5,0	0,1		
10,0	10,0	7,8	0,1	1,8	0,01	0,01		
16,0	16,0	3,98		157,5		0,05		0,42
220	3	4	30	168	176,09	0,59	0,22	0,83
2,0	2,0	0,07		2,0	0,12	0,02		
125,0	125,0	5,12	7,52	192,0	0,1	0,24		2,08
17,0	17,0		14,97	0,3	0,05			
25,0	25,0	2,36	4,72	5,8	0,42	0,01		
210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
39,0	39,0	0,36	25,7	2,88	0,36	0,01		
200,0	200,0	6,4	9,4	240,0	0,12	0,3		2,6
5,0	5,0		4,99	0,1	0,02			
1,0	1,0			3,68	0,03			
5,0	5,0		0,05	0,9	0,01	0,01		
556	15	19	95	611	596,24	6,06	0,64	2,29
556	15	19	95	611	596,24	6,06	0,64	2,29

Утверждаю
Директор ГБОУ «Гимназия
Назрановского района»
Д.А.Добриева З.И.
«14» 05 2020

Меню-раскладка (1 Неделя Понедельник)

Дети от 7 до 11 лет

Меню-раскладка (1 Неделя Вторник)
Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все	Наименование блюд и продуктов	Брутто,г		Выход,г	Химический состав					Са,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг	
			белки,г	жиры,г		углеводы,г	Энергетическая ценность								
Завтрак															
Без диет															
K000209 Яйцо отварное			40	5	4	0	56	22	1	0,18	0				
Яйцо			40,0	5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18					
H000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			245	7	9	29	225	231,33	1,24	0,28	1,04				
Молоко			200,0	5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6				
Крупа "Геркулес"			35,0	3,85	2,17	17,61		18,2	1,26	0,04					
Сахар			6,0			4,99		0,1	0,02						
Соль			1,0					3,68	0,03						
Масло сливочное			5,0	0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01					
H000377 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	0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1				
Вода питьевая			180,0												
Сахар			15,0			14,97		0,3	0,05						
Лимон свежий			6,0	0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9				
H000017 Яблоки			155	0	0	15,5	62	24,8	3,41	0,03	255,75				
Яблоки			155,0	0,62	0,62	15,19		24,8	3,41	0,03	255,75				
H000478 Хлеб с маслом			110	6	7	32	215	44,8	5,01	0,11	0				
Хлеб пшеничный			100,0	8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1					
Масло сливочное			10,0	0,07	7,8	0,1		1,8	0,01	0,01					
всего в Завтрак			750	18	20	89,5	606	329,23	11,45	0,6	257,59				
всего в день			750	18	20	89,5	606	329,23	11,45	0,6	257,59				

Меню-раскладка (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	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак													
Без диет													
K000478 Бутерброд с маслом													
		Хлеб пшеничный	100,0	100,0	115	6	8	32	224	45,7	5,02	0,12	0
		Масло сливочное	15,0	15,0		8,5	1,6	37,0		43,0	5,0	0,1	
						0,11	11,7	0,15		2,7	0,02	0,02	
K000209 Яйцо отварное													
		Яйцо	40,0	40,0	40	5	4	0	56	22	1	0,18	0
						5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
H000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром													
		Молоко	350,0	350,0	360	7	7	30	211	380,58	0,56	0,45	1,82
		Крупа манная	39,0	39,0		9,8	11,2	16,45		420,0	0,21	0,53	4,55
		Сахар	5,0	5,0		4,02	0,39	26,36		7,8	0,39	0,02	
		Соль	1,0	1,0				4,99		0,1	0,02		
		Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		3,68	0,03		
H000376 Чай с сахаром													
		Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0	200	0	0	20	80	4,91	0,81	0	0,04
		Сахар	25,0	25,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
		Вода питьевая	175,0	175,0				24,95		0,5	0,08		
H000485 Печенье													
		Печенье сахарное	30,0	30,0	30	1	2	6	46	8,7	0,63	0,02	0
всего в Завтрак													
			745		745	19	21	88	617	461,89	8,02	0,77	1,86
всего в день													
			745		745	19	21	88	617	461,89	8,02	0,77	1,86

Меню-раскладка (1 Неделя Четверг)
Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все	Наименование блюд и продуктов				Выход,г	Химический состав						
		Брутто,г	Нетто,г			белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак													
Без диет													
K000478 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		
K000209 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		
H000377 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	
Вода питьевая		180,0	180,0										
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		1,9	
H000017 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	
H000483 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			
всего в Завтрак				715	18	19	92	607	267,56	12,55	0,59	249,08	
всего в день				715	18	19	92	607	267,56	12,55	0,59	249,08	

Меню-раскладка (1 Неделя Пятница)
Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все	Наименование блюд и продуктов		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Химический состав					С,мг		
							белки,г	жиры,г	углеводы,г	Энергетическая ценность	Са,мг	Fe,мг	B2,мг	
Завтрак														
Без диет														
H000478 Бутерброд с маслом														
		Хлеб пшеничный	100,0	100,0	110	6	7	32	215	44,8	5,01	0,11	0	
		Масло сливочное	10,0	10,0		8,5 0,07	1,6 7,8	37,0 0,1		43,0 1,8	5,0 0,01	0,1 0,01		
H000382 Какао с молоком и печеньем														
		Какао-порошок	4,0	4,0	234	4	5	32	189	222,24	1,3	0,26	1,04	
		Молоко	200,0	200,0		0,97 5,6	0,7 6,4	1,52 9,4		2,2 240,0	0,59 0,12	0,01 0,3	2,6	
		Сахар	26,0	26,0				23,95		0,48	0,07			
Какао с молоком														
		Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02		
H000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром														
		Крупа рисовая	39,0	39,0	210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04	
		Молоко	200,0	200,0		2,52 5,6	0,36 6,4	25,7 9,4		2,88 240,0	0,36 0,12	0,01 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		
всего в Завтрак														
				554		15	18	96	606	484,89	6,77	0,63	2,08	
всего в день														
				554		15	18	96	606	484,89	6,77	0,63	2,08	

Меню-раскладка (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													
Без диет													
H0000476 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
H0000382 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	
H0000475 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	
всего в Завтрак					556	15	19	95	611	596,24	6,06	0,64	2,29
всего в день					556	15	19	95	611	596,24	6,06	0,64	2,29

Меню-раскладка (2 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	C,мг	
Завтрак												
Без диет												
K000209 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		
N000479 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	2,6	
Крупа "Геркулес"	35,0	35,0		3,85	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		0,04	3,9	0,05		0,9	0,01	0,01		
N000377 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	
Вода питьевая	180,0	180,0										
Сахар	15,0	15,0		0,05		14,97		0,3	0,05			
Лимон свежий	6,0	5,0			0,01	0,15		1,75	0,01		1,9	
N000017 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	255,75	
N000478 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		
всего в Завтрак			750	18	20	89,5	606	329,23	11,45	0,6	257,59	
всего в день			750	18	20	89,5	606	329,23	11,45	0,6	257,59	

Меню-раскладка (2 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	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
К000478 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	
К000209 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	
Н000482 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	
Н000376 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		
Вода питьевая	175,0	175,0									
Н000485 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	
Итого в Завтрак			745	19	21	88	617	461,89	8,02	0,77	1,86
Итого в день			745	19	21	88	617	461,89	8,02	0,77	1,86

Меню-раскладка (2 Неделя Четверг)
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
Завтрак											
Без диет											
К000478 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	
К000209 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	
Н000377 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
Вода питьевая	180,0	180,0									
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		1,9
Н000017 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
Н000483 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		
всего в Завтрак			715	18	19	92	607	267,56	12,55	0,59	249,08
всего в день			715	18	19	92	607	267,56	12,55	0,59	249,08

Меню-раскладка (2 Неделя Пятница)
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														
Без диет														
H000478 Бутерброд с маслом														
			Хлеб пшеничный	100,0	100,0	110	6	7	32	215	44,8	5,01	0,11	0
			Масло сливочное	10,0	10,0		8,5 0,07	1,6 7,8	37,0 0,1		43,0 1,8	5,0 0,01	0,1 0,01	
H000382 Какао с молоком и печеньем														
			Какао-порошок	4,0	4,0	234	4	5	32	189	222,24	1,3	0,26	1,04
			Молоко	200,0	200,0		0,97	0,7	1,52		2,2	0,59	0,01	
			Сахар	26,0	26,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
			Какао с молоком		200,0				23,95		0,48	0,07		
			Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02	
H000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром														
			Крупа рисовая	39,0	39,0	210	5	6	32	202	217,85	0,46	0,26	1,04
			Молоко	200,0	200,0		2,52	0,36	25,7		2,88	0,36	0,01	
			Сахар	5,0	5,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6
			Соль	1,0	1,0				4,99		0,1	0,02		
			Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		3,68	0,03		
			всего в Завтрак			554	15	18	96	606	484,89	6,77	0,63	2,08
			всего в день			554	15	18	96	606	484,89	6,77	0,63	2,08