

Перспективное-меню (День 1)
Дети от 7 до 11 лет

Утверждаю
Директор ГБОУ «Гимназия
Исмаиловского района»
Добрынина Э.И.
14.05.2025

Диета: Все

Наименование блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Выход г	Химический состав																				
				Белки г	Жиры г	Углево ды г	ккал	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A рети.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг
Завтрак																								
Без диет																								
Н000476 Бутерброд с маслом и с сыром				126	7,0	9,0	33,0	241,0	630,0	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01			80,0	0,27	0,16		3,72	0,42	14,45	
Хлеб пшеничный					8,5	1,6	37,0		500,0	243,0	43,0		264,0	5,0				0,27	0,1		3,68		1,3	
Масло сливочное					0,07	7,8	0,1		1,0	2,3	1,8		2,6	0,01			50,0		0,01		0,01		13,1	
Сыр					3,9	3,98			129,0		157,5		81,0			30,0		0,05		0,03	0,42	0,05		
Н000382 Кофейный напиток на молоке с печеньем				220	3,0	4,0	30,0	168,0	66,43	212,5	176,0	22,97	145,2	0,59	0,01	20,0	0,06	0,22		0,69	0,83	0,7	0,08	
Кофе растворимый					0,3	0,07			0,06	2	2,0		5,0	0,12				0,02	0,02		0,48			
Молоко					4,48	5,12	7,52		80,0	233,6	192,0		144,0	0,1	0,01	30,0	0,06	0,24		0,24	2,08		0,08	
Сахар					17,0		14,97		0,15	0,45	0,3			0,05										
Печенье сахарное					1,5	2,36	4,72		7,2	22,0	5,8		18,0	0,42				0,02	0,01		0,14		0,7	
Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром				210	5,0	6,0	32,0	202,0	148,1	273,3	217,8	40,23	204,7	0,46	0,02	40,0	0,08	0,26		0,7	1,04	6,69	0,1	
Крупа рисовая					2,52	0,36	25,7		4,32	36,0	2,88		54,0	0,36				0,03	0,01		0,58		0,14	
Молоко					5,6	6,4	9,4		100,0	292,0	240,0		180,0	0,12	0,02	40,0	0,08	0,3		0,3	2,6		0,1	
Сахар							4,99		0,05	0,15	0,1			0,02										
Соль									90,0	0,09	3,68			0,03										
Масло сливочное					0,04	3,9	0,05		0,5	1,15	0,9		1,3	0,01		20,0		0,01				6,55		
всего в Завтрак				556	15,0	19,0	95,0	611,0	844,5	731,2	596,2	140,2	697,6	6,06	0,03	140,0	0,41	0,64		5,11	2,29	21,84	0,18	
всего в День				556	15,0	19,0	95,0	611,0	844,5	731,2	596,2	140,2	697,6	6,06	0,03	140,0	0,41	0,64		5,11	2,29	21,84	0,18	

Перспективное-меню (День 2)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов	Брутто г	Нетто г	Выход г	Химический состав																					
				Белки г	жиры г	углево ды г	ккал	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A рети.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг	
Завтрак																									
				Без диет																					
К000209 Яйцо отварное			40	5,0	4,0		56,0	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08		0,24			
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		53,6	56,0	22,0		76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08					
Н000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			245	7,0	9,0	29,0	225,0	150,14	339,38	231,33	63,85	257,61	1,24		0,02	40,0	0,17	0,28		0,52	1,04	7,11	0,1		
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		100,0	292,0	240,0		180,0	0,12		0,02	40,0	0,08	0,3		0,3	2,6			0,1	
Крупа "Геркулес"	35,0	35,0		3,85	2,17	17,61		7,0	115,5	18,2		114,8	1,26				0,16	0,04		0,35		0,56			
Сахар	6,0	6,0				4,99		0,05	0,15	0,1			0,02												
Соль	1,0	1,0						90,0	0,09	3,68			0,03												
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,5	1,15	0,9		1,3	0,01			20,0		0,01				6,55			
Н000377 Чай с лимоном 1 вар.			200				48,0	1,19	27,39	6,3	4,46	8,18	0,78							0,07	0,8	0,01			
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		0,82	24,8	4,95		8,24	0,82							0,08	0,1				
Вода питьевая	180,0	180,0																							
Сахар	15,0	15,0				14,97		0,15	0,45	0,3			0,05							0,01	1,9	0,01			
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		0,6	7,75	1,75		0,85	0,01							0,01					
Н000017 Яблоки			155				62,0	40,3	430,9	24,8	13,95	17,05	3,41				0,05	0,03		0,46	255,75	0,31			
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		40,3	430,9	24,8		17,05	3,41				0,05	0,03		0,46	255,75	0,31			
Н000478 Хлеб с маслом			110	6,0	7,0	32,0	215,0	501,0	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01			50,0	0,27	0,11		3,69		14,4			
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0		500,0	243,0	43,0		264,0	5,0				0,27	0,1		3,68		1,3			
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,0	2,3	1,8		2,6	0,01			50,0		0,01		0,01		13,1			
Всего в Завтрак			750	18,0	20,0	89,5	606,0	746,23	1 098,97	329,23	164,09	626,24	11,45		0,02	190,0	0,52	0,6		4,82	257,59	22,07	0,1		
Всего в День			750	18,0	20,0	89,5	606,0	746,23	1 098,97	329,23	164,09	626,24	11,45		0,02	190,0	0,52	0,6		4,82	257,59	22,07	0,1		

Перспективное-меню (День 3)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов				Брутто		Нетто		Выход г	Химический состав																	
	г	г		белки г	жиры г	углево ды г	ккал		Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг	
Завтрак																										
Без диет																										
К000478 Бутерброд с маслом				115	6,0	8,0	32,0	224,0	501,5	246,4	45,7	77,06	267,9	5,02			70,0	0,27	0,12		3,69					
Хлеб пшеничный					8,5	1,6	37,0		500,0	243,0	43,0		264,0	5,0				0,27	0,1		3,68					
Масло сливочное					0,11	11,7	0,15		1,5	3,45	2,7		3,9	0,02			70,0		0,02		0,01					
К000209 Яйцо отварное				40	5,0	4,0		56,0	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08		0,24			
Яйцо					5,08	4,6	0,28		53,6	56,0	22,0		76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08					
Н000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром				360	7,0	7,0	30,0	211,0	202,7	467,3	380,5	48,95	304,0	0,56		0,03	50,0	0,14	0,45		0,8	1,82	7,14	0,18		
Молоко					9,8	11,2	16,45		175,0	511,0	420,0		315,0	0,21	0,03		70,0	0,14	0,53		0,53	4,55		0,18		
Крупа манная					4,02	0,39	26,36		1,17	50,7	7,8		33,15	0,39				0,05	0,02		0,47					
Сахар							4,99		0,05	0,15	0,1			0,02												
Соль									90,0	0,09	3,68			0,03												
Масло сливочное					0,04	3,9	0,05		0,5	1,15	0,9		1,3	0,01			20,0		0,01			6,55				
Н000376 Чай с сахаром				200			20,0	80,0	0,81	21,21	4,91	3,96	7,42	0,81							0,06	0,04				
Чай высшего или 1-го сорта					0,2	0,05	0,04		0,82	24,8	4,95		8,24	0,82							0,08	0,1				
Сахар							24,95		0,25	0,75	0,5			0,08												
Вода питьевая																										
Н000485 Печенье				30	1,0	2,0	6,0	46,0	10,8	33,0	8,7	6,0	27,0	0,63				0,02	0,02		0,21		1,05			
Печенье сахарное					2,25	3,54	7,08		10,8	33,0	8,7		27,0	0,63				0,02	0,02		0,21		1,05			
Всего в Завтрак				745	19,0	21,0	88,0	617,0	769,4	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02		0,03	220,0	0,46	0,77		4,84	1,86	8,43	0,18		
Всего в День				745	19,0	21,0	88,0	617,0	769,4	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02		0,03	220,0	0,46	0,77		4,84	1,86	8,43	0,18		

Перспективное-меню (День 4)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов				Брутто г	Нетто г	Выход г	Химический состав																	
				белки г	жиры г	углево ды г	ккал	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A пет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг
Завтрак																								
К0000478 Хлеб с маслом				115	6,0	8,0	32,0	224,0	501,5	246,4	45,7	77,06	267,9	5,02			70,0	0,27	0,12		3,69			
Хлеб пшеничный					100,0	8,5	1,6	37,0	500,0	243,0	43,0		264,0	5,0				0,27	0,1		3,68			
Масло сливочное					15,0	0,11	11,7	0,15	1,5	3,45	2,7		3,9	0,02			70,0		0,02		0,01			
К0000209 Яйцо отварное				40	5,0	4,0		56,0	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08		0,24	
Яйцо					40,0	5,08	4,6	0,28	53,6	56,0	22,0		76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08			
Н0000377 Чай с лимоном 1 вар.				200				48,0	1,19	27,39	6,3	4,46	8,18	0,78							0,07	0,8	0,01	
Чай высшего или 1-го сорта					1,0	0,05	0,04		0,82	24,8	4,95		8,24	0,82							0,08	0,1		
Вода питьевая					180,0																			
Сахар					15,0																			
Лимон свежий					6,0	0,05	0,01	14,97	0,15	0,6	1,75		0,85	0,01							0,01	1,9	0,01	
Н0000017 Яблоки				150				60,0	39,0	417,0	24,0	13,5	16,5	3,3				0,05	0,03		0,45	247,5	0,3	
Яблоки					150,0	0,6	0,6	14,7	39,0	417,0	24,0		16,5	3,3				0,05	0,03		0,45	247,5	0,3	
Н0000483 Каша гречневая молочная с маслом				210	7,0	7,0	32,0	219,0	126,7	309,0	169,5	88,08	222,2	2,45	0,01	30,0	0,17	0,26		1,53	0,78	6,87	0,08	
Молоко					150,0	4,2	4,8	7,05	75,0	219,0	180,0		135,0	0,09	0,01	30,0	0,06	0,23		0,23	1,95		0,08	
Крупа гречневая					39,0	5,04	1,32	24,84	1,2	152,0	8,0		119,2	2,68				0,17	0,08		1,68		0,32	
Соль					1,0				90,0	0,09	3,68		0,03											
Масло сливочное					5,0				0,5	1,15	0,9		1,3	0,01			20,0		0,01			6,55		
Сахар					6,0	0,04	3,9	4,99	0,05	0,15	0,1			0,02										
Всего в Завтрак				715	18,0	19,0	92,0	607,0	722,0	1 055,92	267,56	187,89	591,67	12,55	0,02	200,0	0,52	0,59		5,82	249,08	7,42	0,08	
Всего в День				715	18,0	19,0	92,0	607,0	722,02	1 055,92	267,56	187,89	591,67	12,55	0,02	200,0	0,52	0,59		5,82	249,08	7,42	0,08	

Перспективное-меню (День 5)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов				Брутто	Нетто	Выход г	Химический состав																					
				г	г		белки	жиры	углево	ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I	A	B1	B2	B6	PP	C	E	D	B9	
				г	г		г	г	ды г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг		пет.экв	мг	мг	мг	мг	мг		мг	мг	
Завтрак																												
Н000478 Бутерброд с маслом				110	6,0	7,0	32,0	215,0	501,0	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01					50,0	0,27	0,11		3,69		14,4			
Хлеб пшеничный				100,0	8,5	1,6	37,0		500,0	243,0	43,0		264,0	5,0						0,27	0,1		3,68		1,3			
Масло сливочное				10,0	0,07	7,8	0,1		1,0	2,3	1,8		2,6	0,01					50,0		0,01		0,01		13,1			
Н000382 Какао с молоком и печеньем				234	4,0	5,0	32,0	189,0	85,79	330,0	222,2	36,92	206,0	1,3		0,02	20,0	0,08	0,26	0,49	1,04	1,2	0,1					
Какао-порошок				4,0	0,97	0,7	1,52		0,4	67,56	2,2		26,2	0,59							0,01		0,07		0,01			
Молоко				200,0	5,6	6,4	9,4		100,0	292,0	240,0		180,0	0,12		0,02	40,0	0,08	0,3	0,3	2,6		0,3		2,6		0,1	
Сахар				26,0			23,95		0,24	0,72	0,48			0,07														
Какао с молоком				200,0																								
Печенье сахарное				34,0	2,55	4,01	8,02		12,24	37,4	9,86		30,6	0,71					0,03	0,02	0,24	1,19						
Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром				210	5,0	6,0	32,0	202,0	148,1	273,3	217,8	40,23	204,7	0,46		0,02	40,0	0,08	0,26	0,7	1,04	6,69	0,1					
Крупа рисовая				39,0	2,52	0,36	25,7		4,32	36,0	2,88		54,0	0,36					0,03	0,01	0,58	0,14						
Молоко				200,0	5,6	6,4	9,4		100,0	292,0	240,0		180,0	0,12		0,02	40,0	0,08	0,3	0,3	2,6						0,1	
Сахар				5,0			4,99		0,05	0,15	0,1			0,02														
Соль				1,0					90,0	0,09	3,68			0,03														
Масло сливочное				5,0	0,04	3,9	0,05		0,5	1,15	0,9		1,3	0,01					20,0	0,01		6,55						
Всего в Завтрак				554	15,0	18,0	96,0	606,0	734,8	848,7	484,8	154,1	677,3	6,77		0,04	110,0	0,43	0,63	4,88	2,08	22,29	0,2					
Всего в День				554	15,0	18,0	96,0	606,0	734,8	848,7	484,8	154,1	677,3	6,77		0,04	110,0	0,43	0,63	4,88	2,08	22,29	0,2					

Перспективное-меню (День 8)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто г	Нетто г	Выход г	Химический состав																					
				белки г	жиры г	углево ды г	ккал	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A рети.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг	
Завтрак																									
Н000476 Бутерброд с маслом и с сыром				Без диет																					
Хлеб пшеничный	100,0	100,0	126	7,0	9,0	33,0	241,0	630,0	245,3	202,3	77,04	347,6	5,01			80,0	0,27	0,16		3,72	0,42	14,45			
Масло сливочное	10,0	10,0		0,07	7,8	0,1		1,0	2,3	1,8		2,6	0,01			50,0	0,27	0,1		0,01		1,3			
Сыр	16,0	16,0		3,9	3,98			129,0		157,5		81,0				30,0		0,05		0,03	0,42	0,05			
Н000382 Кофейный напиток на молоке с печеньем				220	3,0	4,0	30,0	66,43	212,5	176,0	22,97	145,2	0,59		0,01	20,0	0,06	0,22		0,69	0,83	0,7	0,08		
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			0,06	2	9		9						0,02		0,48					
Молоко	125,0	125,0		4,48	5,12	7,52		80,0	233,6	192,0		144,0	0,1		0,01	30,0	0,06	0,24		0,24	2,08		0,08		
Сахар	17,0	17,0				14,97		0,15	0,45	0,3			0,05												
Печенье сахарное	25,0	25,0		1,5	2,36	4,72		7,2	22,0	5,8		18,0	0,42				0,02	0,01		0,14		0,7			
Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром				210	5,0	6,0	32,0	148,1	273,3	217,8	40,23	204,7	0,46		0,02	40,0	0,08	0,26		0,7	1,04	6,69	0,1		
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,52	0,36	25,7		4,32	36,0	2,88		54,0	0,36			0,02	0,03	0,01		0,58		0,14			
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		100,0	292,0	240,0		180,0	0,12			40,0	0,08	0,3		0,3	2,6		0,1		
Сахар	5,0	5,0				4,99		0,05	0,15	0,1			0,02												
Соль	1,0	1,0						90,0	0,09	3,68			0,03												
Масло сливочное	5,0	5,0		0,04	3,9	0,05		0,5	1,15	0,9		1,3	0,01			20,0		0,01				6,55			
Всего в Завтрак				556	15,0	19,0	95,0	844,5	731,2	596,2	140,2	697,6	6,06		0,03	140,0	0,41	0,64		5,11	2,29	21,84	0,18		
Всего в День				556	15,0	19,0	95,0	844,5	731,2	596,2	140,2	697,6	6,06		0,03	140,0	0,41	0,64		5,11	2,29	21,84	0,18		

Перспективное-меню (День 9)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов				Брутто		Нетто		Выход г		Химический состав																																									
				г		г				белки г		жиры г		углево ды г		ккал		Na мг		K мг		Ca мг		Mg мг		P мг		Fe мг		Zn мг		I мг		A рет.экв		B1 мг		B2 мг		B6 мг		PP мг		C мг		E мг		D мг		B9 мг	
Завтрак																																																			
К000209 Яйцо отварное				40,0		40,0		40		5,0		4,0		0,28		56,0		53,6		56,0		22,0		4,8		76,8		1,0						100,0		0,03		0,18				0,08				0,24					
Яйцо				40,0		40,0				5,08		4,6				53,6		56,0		22,0						76,8		1,0						100,0		0,03		0,18				0,08									
Н000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром				245		245		245		7,0		9,0		29,0		225,0		150,14		339,38		231,33		63,85		257,61		1,24				0,02		40,0		0,17		0,28				0,52		1,04		7,11		0,1			
Молоко				200,0		200,0				5,6		6,4		9,4		100,0		292,0		240,0						180,0		0,12				0,02		40,0		0,08		0,3				0,3		2,6				0,1			
Крупа "Геркулес"				35,0		35,0				3,85		2,17		17,61		7,0		115,5		18,2						114,8		1,26								0,16		0,04				0,35				0,56					
Сахар				6,0		6,0								4,99		0,05		0,15		0,1								0,02																							
Соль				1,0		1,0										90,0		0,09		3,68								0,03																							
Масло сливочное				5,0		5,0				0,04		3,9		0,05		0,5		1,15		0,9						1,3		0,01				20,0				0,01				6,55											
Н000377 Чай с лимоном 1 вар.				200		200		200		0,2		0,05		0,04		48,0		1,19		27,39		6,3		4,46		8,18		0,78														0,07		0,8		0,01					
Чай высшего или 1-го сорта				1,0		1,0				0,2		0,05		0,04		0,82		24,8		4,95						8,24		0,82														0,08		0,1							
Вода питьевая				180,0		180,0								14,97		0,15		0,45		0,3								0,05																							
Сахар				15,0		15,0										0,6		7,75		1,75						0,85		0,01														0,01		1,9		0,01					
Лимон свежий				6,0		5,0		155		0,05		0,01		0,15		62,0		40,3		430,9		24,8		13,95		17,05		3,41																0,01		1,9		0,01			
Яблоки				155,0		155,0		155		0,62		0,62		15,19		40,3		430,9		24,8				17,05		3,41																0,46		255,75		0,31					
Н000478 Хлеб с маслом				110		110		110		6,0		7,0		32,0		215,0		501,0		245,3		44,8		77,04		266,6		5,01						50,0		0,27		0,11				3,69		14,4							
Хлеб пшеничный				100,0		100,0				8,5		1,6		37,0		500,0		243,0		43,0						264,0		5,0						50,0		0,27		0,1				3,68		1,3							
Масло сливочное				10,0		10,0				0,07		7,8		0,1		1,0		2,3		1,8						2,6		0,01								0,01															
Всего в Завтрак				750		750		750		18,0		20,0		89,5		606,0		746,23		1 098,97		329,23		164,09		626,24		11,45				0,02		190,0		0,52		0,6				4,82		257,59		22,07		0,1			
Всего в День				750		750		750		18,0		20,0		89,5		606,0		746,23		1 098,97		329,23		164,09		626,24		11,45				0,02		190,0		0,52		0,6				4,82		257,59		22,07		0,1			

Перспективное-меню (День 10)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов				Брутто г	Нетто г	Выход г	Химический состав																							
							белки г	жиры г	углево ды г	ккал	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A дет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг			
Завтрак																														
К000478 Бутерброд с маслом							Без диет																							
Хлеб пшеничный							100,0	100,0																						
Масло сливочное							15,0	15,0																						
К000209 Яйцо отварное							40	5,0	4,0		56,0	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08		0,24				
Яйцо							40,0	40,0				53,6	56,0	22,0		76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08						
Н000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром							360	7,0	7,0	30,0	211,0	202,7	467,3	380,5	48,95	304,0	0,56			0,03	50,0	0,14	0,45		0,8	1,82	7,14	0,18		
Молоко							350,0	350,0				175,0	511,0	420,0		315,0	0,21		0,03	70,0	0,14	0,53		0,53	4,55		0,18			
Крупа манная							39,0	39,0				1,17	50,7	7,8		33,15	0,39					0,05	0,02		0,47		0,59			
Сахар							5,0	5,0				0,05	0,15	0,1			0,02													
Соль							1,0	1,0				90,0	0,09	3,68			0,03													
Масло сливочное							5,0	5,0				0,5	1,15	0,9		1,3	0,01				20,0		0,01				6,55			
Н000376 Чай с сахаром							200			20,0	80,0	0,81	21,21	4,91	3,96	7,42	0,81								0,06	0,04				
Чай высшего или 1-го сорта								0,2	0,05	0,04		0,82	24,8	4,95		8,24	0,82								0,08	0,1				
Сахар								1,0	1,0				25,0																	
Вода питьевая													175,0																	
Н000485 Печенье							30	1,0	2,0	6,0	46,0	10,8	33,0	8,7	6,0	27,0	0,63								0,21		1,05			
Печенье сахарное								2,25	3,54	7,08		10,8	33,0	8,7		27,0	0,63						0,02	0,02		0,21		1,05		
Всего в Завтрак							745	19,0	21,0	88,0	617,0	769,4	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02	0,03	220,0	0,46	0,77			4,84	1,86	8,43	0,18			
Всего в День							745	19,0	21,0	88,0	617,0	769,4	824,0	461,8	140,7	683,1	8,02	0,03	220,0	0,46	0,77			4,84	1,86	8,43	0,18			

Перспективное-меню (День 11)
Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование блюд и продуктов				Брутто г	Нетто г	Выход г	Химический состав																			
				белки г	жиры г	углево ды г	ккал	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A рети.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг		
Завтрак																										
Без диет																										
K000478 Хлеб с маслом				115	6,0	8,0	32,0	224,0	501,5	246,4	45,7	77,06	267,9	5,02			70,0	0,27	0,12		3,69					
Хлеб пшеничный				100,0	8,5	1,6	37,0		500,0	243,0	43,0		264,0	5,0				0,27	0,1		3,68					
Масло сливочное				15,0	0,11	11,7	0,15		1,5	3,45	2,7		3,9	0,02			70,0		0,02		0,01					
K000209 Яйцо отварное				40	5,0	4,0		56,0	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08		0,24			
Яйцо				40,0	5,08	4,6	0,28		53,6	56,0	22,0		76,8	1,0			100,0	0,03	0,18		0,08					
H000377 Чай с лимоном 1 вар.				200				48,0	1,19	27,39	6,3	4,46	8,18	0,78							0,07	0,8	0,01			
Чай высшего или 1-го сорта				1,0	0,2	0,05	0,04		0,82	24,8	4,95		8,24	0,82							0,08	0,1				
Вода питьевая				180,0																						
Сахар				15,0	0,05	0,01	14,97		0,15	7,75	1,75		0,85	0,01							0,01	1,9	0,01			
Лимон свежий				6,0	0,05	0,01	0,15		0,6	7,75	1,75		0,85	0,01							0,45	247,5	0,3			
H000017 Яблоки				150				60,0	39,0	417,0	24,0	13,5	16,5	3,3				0,05	0,03		0,45	247,5	0,3			
Яблоки				150,0	0,6	0,6	14,7		39,0	417,0	24,0		16,5	3,3				0,05	0,03		0,45	247,5	0,3			
H000483 Каша гречневая молочная с маслом				210	7,0	7,0	32,0	219,0	126,7	309,0	169,5	88,08	222,2	2,45		0,01	30,0	0,17	0,26		1,53	0,78	6,87	0,08		
Молоко				150,0	4,2	4,8	7,05		3	8	6		9	0,09			30,0	0,06	0,23		0,23	1,95		0,08		
Крупа гречневая				39,0	5,04	1,32	24,84		75,0	219,0	180,0		135,0	0,09	0,01						0,23	1,95		0,08		
Соль				1,0					1,2	152,0	8,0		119,2	2,68				0,17	0,08		1,68		0,32			
Масло сливочное				5,0	0,04	3,9	0,05		90,0	0,09	3,68			0,03												
Сахар				6,0			4,99		0,5	1,15	0,9		1,3	0,01			20,0		0,01				6,55			
Сахар				6,0					0,05	0,15	0,1			0,02												
Всего в Завтрак				715	18,0	19,0	92,0	607,0	722,0	1 055,92	267,56	187,89	591,67	12,55		0,02	200,0	0,52	0,59		5,82	249,08	7,42	0,08		
									2	92	6	9	7									8				
Всего в День				715	18,0	19,0	92,0	607,0	722,0	1 055,92	267,56	187,89	591,67	12,55		0,02	200,0	0,52	0,59		5,82	249,08	7,42	0,08		
									2	92	6	9	7									8				

Перспективное-меню (День 12)

Дети от 7 до 11 лет

Диета: Все

Наименование блюд и продуктов				Брутто г	Нетто г	Выход г	Химический состав																					
				г	г		белки г	жиры г	углево ды г	ккал	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	Zn мг	I мг	A рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг	
Завтрак																												
H000478 Бутерброд с маслом				110	6,0	7,0	32,0	215,0	501,0	245,3	44,8	77,04	266,6	5,01		50,0	0,27	0,11		3,69		14,4						
Хлеб пшеничный				100,0	8,5	1,6	37,0	500,0	243,0	43,0		264,0	5,0							0,27	0,1		3,68		1,3			
Масло сливочное				10,0	0,07	7,8	0,1	1,0	2,3	1,8		2,6	0,01			50,0					0,01		0,01		13,1			
H000382 Какао с молоком и печеньем				234	4,0	5,0	32,0	189,0	85,79	330,0	222,2	36,92	206,0	1,3	0,02	20,0	0,08	0,26		0,49	1,04	1,2	0,1					
Какао-порошок				4,0	0,97	0,7	1,52	0,4	67,56	2,2		26,2	0,59							0,01			0,01					
Молоко				200,0	200,0	6,4	9,4	100,0	292,0	240,0		180,0	0,12		0,02	40,0	0,08	0,3		0,3			0,07		2,6		0,1	
Сахар				26,0	26,0		23,95	0,24	0,72	0,48			0,07															
Какао с молоком																												
Печенье сахарное				34,0	2,55	4,01	8,02	12,24	37,4	9,86		30,6	0,71				0,03	0,02		0,24		1,19						
H000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром				210	5,0	6,0	32,0	202,0	148,1	273,3	217,8	40,23	204,7	0,46	0,02	40,0	0,08	0,26		0,7	1,04	6,69	0,1					
Крупа рисовая				39,0	2,52	0,36	25,7	4,32	36,0	2,88		54,0	0,36				0,03	0,01		0,58		0,14						
Молоко				200,0	5,6	6,4	9,4	100,0	292,0	240,0		180,0	0,12		0,02	40,0	0,08	0,3		0,3				2,6		0,1		
Сахар				5,0			4,99	0,05	0,15	0,1			0,02															
Соль				1,0				90,0	0,09	3,68			0,03															
Масло сливочное				5,0	0,04	3,9	0,05	0,5	1,15	0,9		1,3	0,01			20,0		0,01					6,55					
Всего в Завтрак				554	15,0	18,0	96,0	606,0	734,8	848,7	484,8	154,1	677,3	6,77	0,04	110,0	0,43	0,63		4,88	2,08	22,29	0,2					
Всего в День				554	15,0	18,0	96,0	606,0	734,8	848,7	484,8	154,1	677,3	6,77		0,04	110,0	0,43	0,63		4,88	2,08	22,29	0,2				