

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

Утверждаю
 Директор ГБОУ «Гимназия
 Назрановского района»
Добриева З.И.
 « 1 » 09 2022.

Понедельник:

1. Каша рисовая молочная с маслом и сахаром 200/
5/4
2. Бутерброд с маслом и с сыром 100/10/15
3. Коффе на молоке с печеньем 125/25

№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	325	325
2	Рис	39	39
3	Масло	15	15
4	Сыр	16	15
5	Хлеб в ассортименте	100	100
6	Коффе	2	2
7	Сахар	22	22
8	Соль	1	1
9	Печенье	25	25

Вторник:

1. Каша геркулес на молоке с маслом и сахаром
200/5/5
2. Хлеб с маслом 100/10
3. Чай с лимоном 200
4. Фрукты 155

№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	200	200
2	Геркулес	35	35
3	Яйцо (1 шт)	1	1
4	Масло	15	15
5	Хлеб в ассортименте	100	100
6	Чай	1	1
7	Сахар	21	21
8	Соль	1	1
9	Фрукты	155	155
10	Лимон	6	5

Среда:

1. Каша манная молочная с маслом и сахаром 350/5/5
2. Бутерброд с маслом 100/15
3. Чай с сахаром
4. Яйцо - 1 шт (40)
5. Печенье 30

№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	350	350
2	Манка	39	39
3	Масло	20	20
5	Хлеб в ассортименте	100	100
6	чай	1	1
7	Сахар	30	30
8	Соль	1	1
9	Яйцо (1 шт.)	1	1
10	Печенье	30	30

Четверг:

1. Каша гречневая молочная с маслом - 200/5/5
2. Хлеб с маслом - 100/15
3. Чай с лимоном - 200
4. Яйцо - 1 шт. (40)
5. Фрукты - 150

№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Гречка	39	39
2	Масло	20	20
3	Хлеб в ассортименте	100	100
4	Чай	1	1
5	Сахар	21	21
6	Соль	1	1
7	Яйцо (1 шт.)	1	1
8	Молоко	150	150
9	Фрукты	150	150
10	Лимон	6	5

Пятница:

1. Каша рисовая молочная с маслом и с сахаром 200/5/5
2. Бутерброд с маслом 100/10
3. Какао на молоке и печенье 200/34

№	Наименование продуктов	Количество продуктов	
		Брутто:	Нетто:
1	Молоко	400	400
2	Рис	39	39
3	Масло	15	15
4	Хлеб в ассортименте	100	100
5	Какао	4	4
6	Сахар	31	31
7	Соль	1	1
8	Печенье	34	34

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

Диета: **Все**

Утверждаю
Директор ГБОУ «Гимназия Назрановского района»
[Подпись]
Добривева З.И.

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
К000379 Кофейный напиток с молоком и печеньем			200	2,63	2,81	22,45	125	105,95	0,1	0,12	0,52
Вода питьевая	120,0	120,0									
Кофейный напиток	5,0	5,0						0,4	0,06	0,15	1,31
Сахар	20,0	20,0					120,0	0,06	0,06	0,21	0,82
Молоко	100,0	100,0		2,8	3,2	19,96	4,71	0,4	0,06	0,15	1,31
К000174 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			209	6,23	10,13	30,39	237	172,61	0,39	0,21	0,82
Вода питьевая	7 887	7 887									
Соль	0,789	0,789						2,9	0,02	0,01	0,01
Масло сливочное	7 887	7 887		0,06	6,15	0,08	3,94	1,42	0,01	0,01	0,01
Сахар	3 943	3 943					0,08	0,08	0,01	0,01	0,01
Молоко	157 736	157,736		4,42	5,05	7,41	189,28	189,28	0,09	0,24	2,05
Крупа рисовая	31 547	30 758		2,15	0,31	21,96					
К000001 Бутерброд с маслом и сыром			125	12,08	17,07	33,32	335,19	233,8	4,24	0,16	0,52
Масло сливочное	13 889	13 889		0,09	10,03	0,13		2,46	0,31	0,02	0,02
Хлеб пшеничный	55 556	55 556		4,37	0,82	19,03		2,31	0,01	0,02	0,02
Сыр	18 519	18 519		4,46	4,54			22,12	2,57	0,05	0,05
Хлеб ржаной	37 037	37 037		2,26	0,41	11,69		180,04	1,34	0,03	0,48
Всего в завтрак			534	20,94	30,01	86,16	697,19	512,36	4,73	0,49	1,86
Всего в День			534	20,94	30,01	86,16	697,19	512,36	4,73	0,49	1,86

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 1

Перспективное меню (День 2)

Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом											
Масло сливочное	14 348	14 348	100/10	8,09	8,94	35,98	256	40,27	4,38	0,1	0
Хлеб пшеничный	57 391	57 391		0,09	8,58	0,11		1,98	0,02	0,02	
Хлеб ржаной	38 261	38 261		5,61	1,05	24,42		28,38	3,3	0,07	
К000377 Чай с лимоном			200	2,91	0,53	15,01	44	15,4	1,72	0,03	
<i>Вода питьевая</i>	200,0	200,0		0,11	0,04	10,79		5,26	0,32	0,01	0,85
Сахар	25,0	25,0		0,04	0,01	11,68		0,23	0,04		
Лимон свежий	10,0	10,0		0,04	0,01	0,16		1,91	0,01		2,08
Чай черный сухой	1,0	1,0									
К000173 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			210	7,24	12,09	29,97	258	127,42	1,45	0,16	0,52
Крупа овсяная	31 698	31 698		4,84	2,73	22,13		22,88	1,58	0,04	
Молоко	198 113	198,11		2,8	3,2	4,71		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	3 962	3 962				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	7 925	7 925		0,06	7,81	0,1		1,8	0,01	0,01	
К000340 Яблоко			155	2,55	0,68	31,03	140	47,74	3,37	0,1	10,85
Яблоки	155,0	155,0		2,71	0,78	34,1		54,25	3,88	0,12	27,13
К000276 Яйцо			40	0,19	0,16	0,01	2	0,76	0,03	0,01	0
Яйцо	40,0	40,0		0,2	0,18	0,01		0,86	0,04	0,01	
Всего в завтрак			715	18,18	21,91	107,78	700	221,45	9,56	0,38	12,22
Всего в День			715	18,18	21,91	107,78	700	221,45	9,56	0,38	12,22

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 2

Перспективное меню (День 3)
Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом			115	8,46	9,35	37,62	267,64	42,1	4,58	0,1	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,1	9,38	0,12		2,16	0,02	0,02	
Хлеб пшеничный	60,0	60,0		6,13	1,15	26,69		31,02	3,61	0,08	
Хлеб ржаной	40,0	40,0		3,18	0,58	16,41		16,83	1,88	0,03	
К000181 Каша манная молочная с маслом и сахаром			360	9,75	17,08	49,54	391	198,83	0,64	0,23	0,9
Крупа манная	54,34	54,34		5,47	0,53	35,93		10,63	0,53	0,01	
Молоко	271,698	271,69		4,8	5,49	8,07		205,71	0,1	0,26	2,23
Сахар	6,792	6,792						0,21	0,03		
Масло сливочное	13,585	13,585		0,11	13,38	10,27		3,09	0,02	0,01	
Соль	1,358	1,358				0,18		6,31	0,05		
К000376 Чай с сахаром			200	0,07	0,02	13,95	55,81	10,33	0,26	0	0,03
Вода питьевая	139,535	139,53									
Сахар	13,953	13,953				12,95		0,26	0,04		
К000375 Чай-заварка	0,465	0,465		0,1	0,03	0,02		2,3	0,41	0,01	0,05
Чай высшего или 1-го сорта	50,233	50,233									
Вода питьевая	40,0	40,0		0,19	0,16	0,01	2	0,76	0,03	0,01	0
Яйцо			40	0,2	0,18	0,01		0,86	0,04	0,01	
Всего в завтрак			715	18,46	26,6	101,12	716,45	252,01	5,52	0,34	0,93
Всего в день			715	18,46	26,6	101,12	716,45	252,01	5,52	0,34	0,93

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 3

Перспективное меню (День 4)
Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом			115	8,46	9,35	37,62	267,64	42,1	4,58	0,1	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,1	9,38	0,12		2,16	0,02	0,02	
Хлеб пшеничный	60,0	60,0		6,13	1,15	26,69		31,02	3,61	0,08	
Хлеб ржаной	40,0	40,0		3,18	0,58	16,41		16,83	1,88	0,03	
К000377 Чай с лимоном			200	0,11	0,04	10,79	44	5,26	0,32	0,01	0,85
<i>Вода питьевая</i>	200,0	200,0									
Сахар	25,0	25,0						0,23	0,04		
Лимон свежий	10,0	10,0		0,04	0,01	0,16		1,91	0,01		2,08
Чай черный сухой	1,0	1,0									
К000183 Каша гречневая молочная с маслом			210	6,98	6,86	28,53	203,41	118,49	1,02	0,14	0,53
Крупа гречневая	32 941	32 118		3,79	1,09	21,91		8,89	0,89	0,01	
Молоко	205 882	205,88		2,3	2,64	3,87		98,82	0,05	0,12	1,08
Соль	0,824	0,824									
	2	2									
Масло сливочное	4 118	4 118		0,03	2,7	0,03		2,55	0,02	0,01	
К000340 Яблоко			150	2,47	0,66	30,03	135,48	46,2	3,26	0,1	10,5
Яблоки	150,0	150,0		2,54	0,73	31,93		50,8	3,63	0,11	25,41
К000276 Яйцо			40	0,19	0,16	0,01	2	0,76	0,03	0,01	0
Яйцо	40,0	40,0		0,2	0,18	0,01		0,86	0,04	0,01	
Всего в завтрак			715	18,21	17,06	106,97	652,53	212,81	9,21	0,36	11,88
Всего в день			715	18,21	17,06	106,97	652,53	212,81	9,21	0,36	11,88

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 4

Перспективное меню (День 5)
Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом			100/10	8,09	8,94	35,98	256	40,27	4,38	0,1	0
Масло сливочное	14 348	14 348		0,09	8,58	0,11		1,98	0,02	0,02	
Хлеб пшеничный	57 391	57 391		5,61	1,05	24,42		28,38	3,3	0,07	
Хлеб ржаной	38 261	38 261		2,91	0,53	15,01		15,4	1,72	0,03	
К000384 Какао с молоком и печеньем			234	9,3	10,35	33,85	266	257,14	1,3	0,3	1,22
Сахар	20,8	20,8				17,51		0,35	0,05		
Молоко	208,0	208,0		6,55	7,49	11,0		280,8	0,14	0,35	3,05
Какао-порошок	4,16	4,16		1,13	0,82	1,78		2,57	0,69	0,01	
Печенье сахарное	26,0	26,0		2,2	3,45	6,91		8,48	0,61	0,01	
К000174 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	6,69	10,79	36,72	271,02	183,97	0,43	0,22	0,87
<i>Вода питьевая</i>	7 925	7 925									
Соль	0,792	0,792						2,45	0,02		
Масло сливочное	7 925	7 925		0,04	5,19	0,07		1,2	0,01	0,01	
Сахар	3 962	3 962				6,64		0,13	0,02		
Молоко	158 491	158,49		3,73	4,26	6,26		159,77	0,08	0,2	1,73
Крупа рисовая	31 698	1		1,87	0,26	19,01		2,13	0,27	0,01	
Всего в завтрак			554	24,08	30,08	106,55	793,02	481,38	6,12	0,62	2,09
Всего в день			554	24,08	30,08	106,55	793,02	481,38	6,12	0,62	2,09

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 5

**Перспективное меню (День 8)
Дети от 7 от 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
К000379 Кофейный напиток с молоком и печеньем			200	2,63	2,81	22,45	125	105,95	0,1	0,12	0,52
<i>Вода питьевая</i>	120,0	120,0									
Кофейный напиток	5,0	5,0						0,4	0,06		
Сахар	20,0	20,0						120,0	0,06	0,15	1,31
Молоко	100,0	100,0						0,4	0,06	0,15	1,31
К000174 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			209	6,23	10,13	30,39	237	172,61	0,39	0,21	0,82
<i>Вода питьевая</i>	7 887	7 887									
Соль	0,789	0,789						2,9	0,02		
Масло сливочное	7 887	7 887		0,06	6,15	0,08		1,42	0,01	0,01	
Сахар	3 943	3 943						0,08	0,01		
Молоко	157 736	157,736		4,42	5,05	7,41		189,28	0,09	0,24	2,05
Крупа рисовая	31 547	30 758		2,15	0,31	21,96		2,46	0,31	0,02	
К000001 Бутерброд с маслом и сыром			125	12,08	17,07	33,32	335,19	233,8	4,24	0,16	0,52
Масло сливочное	13 889	13 889		0,09	10,03	0,13		2,31	0,01	0,02	
Хлеб пшеничный	55 556	55 556		4,37	0,82	19,03		22,12	2,57	0,05	
Сыр	18 519	18 519		4,46	4,54	11,69		180,04	1,34	0,05	0,48
Хлеб ржаной	37 037	37 037		2,26	0,41			12,0		0,03	
Всего в завтрак	534	534	534	20,94	30,01	86,16	697,19	512,36	4,73	0,49	1,86
Всего в день	534	534	534	20,94	30,01	86,16	697,19	512,36	4,73	0,49	1,86

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 6

Перспективное меню (День 9)
Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом				Без диет							
Масло сливочное	14 348	14 348	100/10	8,09	8,94	35,98	256	40,27	4,38	0,1	0
Хлеб пшеничный	57 391	57 391		0,09	8,58	0,11		1,98	0,02	0,02	
Хлеб ржаной	38 261	38 261		5,61	1,05	24,42		28,38	3,3	0,07	
К000377 Чай с лимоном			200	2,91	0,53	15,01	44	15,4	1,72	0,03	
<i>Вода литьевая</i>	200,0	200,0		0,11	0,04	10,79		5,26	0,32	0,01	0,85
Сахар	25,0	25,0		0,04	0,01	11,68		0,23	0,04		
Лимон свежий	10,0	10,0		0,04		0,16		1,91	0,01		2,08
Чай черный сухой	1,0	1,0									
К000173 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			210	7,24	12,09	29,97	258	127,42	1,45	0,16	0,52
Крупа овсяная	31 698	31 698		4,84	2,73	22,13		22,88	1,58	0,04	
Молоко	198 113	198,113		2,8	3,2	4,71		120,0	0,06	0,15	1,3
Сахар	3 962	3 962				5,99		0,12	0,02		
Масло сливочное	7 925	7 925		0,06	7,81	0,1		1,8	0,01	0,01	
К000340 Яблоко			155	2,55	0,68	31,03	140	47,74	3,37	0,1	10,85
Яблоки	155,0	155,0		2,71	0,78	34,1		54,25	3,88	0,12	27,13
К000276 Яйцо			40	0,19	0,16	0,01	2	0,76	0,03	0,01	0
Яйцо	40,0	40,0		0,2	0,18	0,01		0,86	0,04	0,01	
Всего в завтрак			715	18,18	21,91	107,78	700	221,45	9,56	0,38	12,22
Всего в день			715	18,18	21,91	107,78	700	221,45	9,56	0,38	12,22

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 7

Перспективное меню (День 10)
Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом			115	8,46	9,35	37,62	267,64	42,1	4,58	0,1	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,1	9,38	0,12		2,16	0,02	0,02	
Хлеб пшеничный	60,0	60,0		6,13	1,15	26,69		31,02	3,61	0,08	
Хлеб ржаной	40,0	40,0		3,18	0,58	16,41		16,83	1,88	0,03	
К000181 Каша манная молочная с маслом и сахаром			360	9,75	17,08	49,54	391	198,83	0,64	0,23	0,9
Крупа манная	54,34	54,34		5,47	0,53	35,93		10,63	0,53	0,01	
Молоко	271,698	271,69		4,8	5,49	8,07		205,71	0,1	0,26	2,23
Сахар	6 792	6 792						0,21	0,03		
Масло сливочное	13 585	13 585		0,11	13,38	10,27		3,09	0,02	0,01	
Соль	1 358	1 358				0,18		6,31	0,05		
К000376 Чай с сахаром			200	0,07	0,02	13,95	55,81	10,33	0,26	0	0,03
<i>Вода питьевая</i>	<i>139 535</i>	<i>139,53</i>									
Сахар		5						0,26	0,04		
К000375 Чай-заварка	13 953	13 953				12,95					
Чай высшего или 1-го сорта	0,465	0,465		0,1	0,03	0,02		2,3	0,41	0,01	0,05
Вода питьевая	50 233	50 233				0,01					
К000276 Яйцо			40	0,19	0,16	0,01	2	0,76	0,03	0,01	0
Яйцо	40,0	40,0		0,2	0,18	0,01		0,86	0,04	0,01	
Всего в завтрак			715	18,46	26,6	101,12	716,45	252,01	5,52	0,34	0,93
Всего в День			715	18,46	26,6	101,12	716,45	252,01	5,52	0,34	0,93

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 8

Перспективное меню (День 11)
Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом			115	8,46	9,35	37,62	267,64	42,1	4,58	0,1	0
Масло сливочное	15,0	15,0		0,1	9,38	0,12		2,16	0,02	0,02	
Хлеб пшеничный	60,0	60,0		6,13	1,15	26,69		31,02	3,61	0,08	
Хлеб ржаной	40,0	40,0		3,18	0,58	16,41		16,83	1,88	0,03	
К000377 Чай с лимоном			200	0,11	0,04	10,79	44	5,26	0,32	0,01	0,85
<i>Вода питьевая</i>	200,0	200,0									
Сахар	25,0	25,0						0,23	0,04		
Лимон свежий	10,0	10,0		0,04	0,01	0,16		1,91	0,01		2,08
Чай черный сухой	1,0	1,0									
К000183 Каша гречневая молочная с маслом			210	6,98	6,86	28,53	203,41	118,49	1,02	0,14	0,53
Крупа гречневая	32 941	32 118		3,79	1,09	21,91		8,89	0,89	0,01	
Молоко	205 882	205,88		2,3	2,64	3,87		98,82	0,05	0,12	1,08
Соль	0,824	0,824									
Масло сливочное	4 118	4 118		0,03	2,7	0,03		2,55	0,02	0,01	
К000340 Яблоко			150	2,47	0,66	30,03	135,48	46,2	3,26	0,1	10,5
Яблоко	150,0	150,0		2,54	0,73	31,93		50,8	3,63	0,11	25,41
К000276 Яйцо			40	0,19	0,16	0,01	2	0,76	0,03	0,01	0
Яйцо	40,0	40,0		0,2	0,18	0,01		0,86	0,04	0,01	
Всего в завтрак			715	18,21	17,06	106,97	652,53	212,81	9,21	0,36	11,88
Всего в день			715	18,21	17,06	106,97	652,53	212,81	9,21	0,36	11,88

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 9

Перспективное меню (День 12)
Дети от 7 от 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
К000003 Бутерброд с маслом			100/10	8,09	8,94	35,98	256	40,27	4,38	0,1	0
Масло сливочное	14 348	14 348		0,09	8,58	0,11		1,98	0,02	0,02	
Хлеб пшеничный	57 391	57 391		5,61	1,05	24,42		28,38	3,3	0,07	
Хлеб ржаной	38 261	38 261		2,91	0,53	15,01		15,4	1,72	0,03	
К000384 Какао с молоком и печеньем			234	9,3	10,35	33,85	266	257,14	1,3	0,3	1,22
Сахар	20,8	20,8				17,51		0,35	0,05		
Молоко	208,0	208,0		6,55	7,49	11,0		280,8	0,14	0,35	3,05
Какао-порошок	4,16	4,16		1,13	0,82	1,78		2,57	0,69	0,01	
Печенье сахарное	26,0	26,0		2,2	3,45	6,91		8,48	0,61	0,01	
К000174 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			210	6,69	10,79	36,72	271,02	183,97	0,43	0,22	0,87
<i>Вода питьевая</i>	7 925	7 925									
Соль	0,792	0,792						2,45	0,02		
Масло сливочное	7 925	7 925		0,04	5,19	0,07		1,2	0,01	0,01	
Сахар	3 962	3 962				6,64		0,13	0,02		
Молоко	158 491	158,49		3,73	4,26	6,26		159,77	0,08	0,2	1,73
Крупа рисовая	31 698	30 906		1,87	0,26	19,01		2,13	0,27	0,01	
Всего в завтрак	554	554	554	24,08	30,08	106,55	793,02	481,38	6,12	0,62	2,09
Всего в День	554	554	554	24,08	30,08	106,55	793,02	481,38	6,12	0,62	2,09

Составил:

Дата: 16.03.2023

Стр: 10