

**Меню-раскладка (Понедельник)**  
**Дети от 7 до 11 лет**

Диета: **Все**

Наименование блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Въезд, г	Химический состав														
				Без диеты			Энергетическая ценность											
				белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг							
<b>Завтрак</b>																		
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>			<b>100/10/15</b>	<b>12,47</b>	<b>13,38</b>	<b>37,1</b>	<b>319</b>	<b>202,3</b>	<b>5,01</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>							
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	15,0		3,9	3,98			157,5		0,05	0,42							
<b>Каша рисовая молочная с маслом и сахаром</b>			<b>200/5/4</b>	<b>7,87</b>	<b>9,41</b>	<b>37,57</b>	<b>205</b>	<b>218,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>							
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,73	0,39	27,85		3,12	0,39	0,02								
Молоко	200,0	200,0		5,6	6,4	9,4		240,0	0,12	0,3	2,6							
Сахар	4,0	4,0				3,99		0,08	0,01									
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								
<b>Кофе на молоке с печеньем</b>			<b>125/25</b>	<b>5,34</b>	<b>6,18</b>	<b>27,06</b>	<b>185</b>	<b>140,46</b>	<b>0,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,65</b>							
Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			2,0	0,12	0,02								
Молоко	125,0	125,0		3,5	4,0	5,88		150,0	0,08	0,19	1,63							
Сахар	18,0	18,0				17,96		0,36	0,05									
Печенье сахарное	25,0	25,0		1,88	2,95	5,9		7,25	0,53	0,01								

Составил:

Дата: 01.09.2022

Стр:

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

Диета: **Все**

Наименование Блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Всход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>				<b>Без диеты</b>							
<b>Каша молочная геркулес с маслом и сахаром</b>			<b>200/5/5</b>	<b>8,92</b>	<b>10,97</b>	<b>29,17</b>	<b>251</b>	<b>231,33</b>	<b>1,24</b>	<b>0,28</b>	<b>1,04</b>
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	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	
<b>Чай с лимоном 1 вар.</b>			<b>2/0/0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>14,71</b>	<b>60</b>	<b>6,32</b>	<b>0,79</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1
Сахар	16,0	16,0				15,97		0,32	0,05		
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9
<b>Фрукты свежие</b>			<b>1.55</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>15,19</b>	<b>69</b>	<b>24,8</b>	<b>3,41</b>	<b>0,03</b>	<b>25,75</b>
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		24,8	3,41	0,03	25,75
<b>Хлеб с маслом</b>			<b>100/10</b>	<b>8,57</b>	<b>9,4</b>	<b>37,1</b>	<b>267</b>	<b>44,8</b>	<b>5,01</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>
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	

Составил:

Дата: 01.09.2012

Стр: 2

**Меню-раскладка (Среда)**  
/Дети от 7 до 11 лет

Диета: **Все**

Наименование Блюда и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Въ ход, г	Химический состав							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая Ценность	Ca, мг	Fe, мг	B2, мг	C, мг
<b>Завтрак</b>				<b>Без диет</b>							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>100/15</b>	<b>8,61</b>	<b>13,3</b>	<b>37,15</b>	<b>256</b>	<b>45,7</b>	<b>5,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>
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	
<b>Яйцо отварное</b>			<b>1 шт.</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18	
<b>Каша манная молочная с маслом и сахаром</b>			<b>350/5/5</b>	<b>13,03</b>	<b>13,63</b>	<b>43,54</b>	<b>265</b>	<b>380,58</b>	<b>0,56</b>	<b>0,45</b>	<b>1,82</b>
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	
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>22,74</b>	<b>92</b>	<b>4,91</b>	<b>0,81</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
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		
<b>Печенье</b>			<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>7,08</b>	<b>58</b>	<b>8,7</b>	<b>0,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		8,7	0,63	0,02	

**Меню-раскладка (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	С, мг							
												Без диеты						
<b>Завтрак</b>																		
<b>Хлеб с маслом</b>			<b>100/15</b>	<b>8,61</b>	<b>13,3</b>	<b>37,15</b>	<b>303</b>	<b>45,7</b>	<b>5,02</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>							
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								
<b>Яйцо отварное</b>			<b>1 шт.</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>							
Яйцо	40,0	40,0		5,08	4,6	0,28		22,0	1,0	0,18								
<b>Каша гречневая молочная с маслом</b>			<b>200/5/5</b>	<b>8,6</b>	<b>8,79</b>	<b>33,04</b>	<b>246</b>	<b>169,38</b>	<b>2,39</b>	<b>0,26</b>	<b>0,78</b>							
Молоко	150,0	150,0		4,2	4,8	7,05		180,0	0,09	0,23								
Крупа гречневая	39,0	39,0		4,91	1,29	24,22		7,8	2,61	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	5,0	5,0				4,99		0,1	0,02									
<b>Фрукты свежие</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>67</b>	<b>24</b>	<b>3,3</b>	<b>0,03</b>	<b>247,5</b>							
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7		24,0	3,3	0,03	247,5							
<b>Чай с лимоном 2 вар.</b>			<b>200</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>14,71</b>	<b>60</b>	<b>6,32</b>	<b>0,79</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>							
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04		4,95	0,82		0,1							
Сахар	16,0	16,0				15,97		0,32	0,05									
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		1,75	0,01		1,9							

**Меню-раскладка (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	Са, мг	Fe, мг	B2, мг	С, мг
<b>Завтрак</b>				<b>Без Амет</b>							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>100/10</b>	<b>8,57</b>	<b>9,4</b>	<b>37,1</b>	<b>235</b>	<b>44,8</b>	<b>5,01</b>	<b>0,11</b>	
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	
<b>Какао с молоком и печеньем</b>			<b>200/34</b>	<b>8,57</b>	<b>9,78</b>	<b>40,85</b>	<b>286</b>	<b>222,27</b>	<b>1,31</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>
Какао-порошок	4,0	4,0		0,97	0,7	1,52		2,2	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				25,95		0,52	0,08		
Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		9,86	0,71	0,02	
<b>Каша рисовая</b>			<b>200/5/5</b>	<b>7,87</b>	<b>9,41</b>	<b>38,48</b>	<b>210</b>	<b>218,06</b>	<b>0,49</b>	<b>0,26</b>	<b>1,04</b>
Крупа рисовая	39,0	39,0		2,73	0,39	27,85		3,12	0,39	0,02	
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	

Составил:

Дата: 01.09.2022

Стр: