



## Плановое меню недельное

Сезон: Год  
 Категория: Дети от 7 до 11 лет  
 Диета: Все

Наименование блюда	Выход блюда (г)
<b>Понедельник</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
N000476 Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/13
N000382 Кофейный напиток на молоке с печеньем	200/20
N000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5

<b>Вторник</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
K000209 Яйцо отварное	1 шт.
N000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/5
N000377 Чай с лимоном 1 вар.	200
N000017 Фрукты свежие	150
N000478 Хлеб с маслом	100/10

<b>Среда</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
K000478 Бутерброд с маслом	100/15
K000209 Яйцо отварное	1 шт.
N000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5
N000376 Чай с сахаром	200
N000485 Печенье	30

<b>Четверг</b>	
<b>Завтрак</b>	
Без диет	
K000478 Хлеб с маслом	100/15
K000209 Яйцо отварное	1 шт.
N000377 Чай с лимоном 1 вар.	200
N000483 Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5

Пятница	
Завтрак	
Без диет	
Н000478 Бутерброд с маслом	100/10
Н000382 Какао с молоком и печеньем	200/34
Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5

Суббота	
Завтрак	
Без диет	
К000478 Хлеб с маслом	100/15
К000209 Яйцо отварное	1 шт.
Н000484 Пряник	55
Н000173 Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5/5
Н000377 Чай с лимоном 2 вар.	200

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

*В. Назрань*

**Утверждено ГБОУ СОШ №4 г. Назрань**  
**Директор Буружев Х. Л-А**

<b>Меню-раскладка (День 1)</b>									
<b>Дети от 7 до 11 лет</b>									
Дieta:	<b>Все</b>								

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 рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг

Без Диет																										
<b>Н000475</b>	<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>205,0</b>	<b>148,3</b>	<b>225,8</b>	<b>218,0</b>	<b>41,53</b>	<b>208,6</b>	<b>0,48</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>0,74</b>	<b>1,04</b>	<b>6,71</b>	<b>0,1</b>				
	Крупа рисовая	39,0	39,0		2,73	0,39	27,85		4,68	39,0	3,12		58,5	0,39			0,03	0,02		0,62		0,16				
	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			
	Сахар	4,0	4,0				3,99		0,04	0,12	0,08															
	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					
<b>Н000476</b>	<b>Бургерборд с маслом и с сыром</b>			<b>100/10/15</b>	<b>12,47</b>	<b>13,3</b>	<b>37,1</b>	<b>319,0</b>	<b>630,0</b>	<b>245,3</b>	<b>202,3</b>	<b>77,04</b>	<b>347,6</b>	<b>5,01</b>	<b>0,02</b>	<b>80,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,16</b>	<b>3,72</b>	<b>0,42</b>	<b>14,45</b>					
	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	0,03	0,42	0,05			
	Сыр	16,0	15,0		3,9	3,98			129,0		157,5		81,0			30,0		0,05		0,03	0,42	0,05				
<b>Н000382</b>	<b>Кофе на молоке с печеньем</b>			<b>125/25</b>	<b>5,34</b>	<b>6,18</b>	<b>27,06</b>	<b>185,0</b>	<b>54,52</b>	<b>174,7</b>	<b>140,4</b>	<b>19,58</b>	<b>121,8</b>	<b>0,68</b>	<b>0,01</b>	<b>20,0</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,68</b>	<b>0,65</b>	<b>0,88</b>	<b>0,06</b>				
	Кофе растворимый	2,0	2,0		0,3	0,07			0,06		2,0		5,0	0,12				0,02		0,48						
	Молоко	125,0	125,0		3,5	4,0	5,88		62,5	182,5	150,0		112,5	0,08	0,01	30,0	0,05	0,19		0,19	1,63		0,06			
	Сахар	18,0	18,0				17,96		0,18	0,54	0,36			0,05												
	Печенье сахарное	25,0	25,0		1,88	2,95	5,9		9,0	27,5	7,25		22,5	0,53			0,02	0,01		0,18		0,88				
<b>Всего в Завтрак</b>				<b>484</b>	<b>25,68</b>	<b>28,9</b>	<b>101,7</b>	<b>709,0</b>	<b>832,8</b>	<b>695,9</b>	<b>560,8</b>	<b>138,1</b>	<b>678,0</b>	<b>6,17</b>	<b>0,03</b>	<b>140,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>5,14</b>	<b>2,11</b>	<b>22,04</b>	<b>0,16</b>				

**Меню-раскладка (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 рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг

Завтрак

**Без диет**

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 рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг
<b>Н000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром</b>			<b>200/5/5</b>	<b>8,92</b>	<b>10,9</b>	<b>29,17</b>	<b>251,0</b>	<b>150,1</b>	<b>339,3</b>	<b>231,3</b>	<b>63,85</b>	<b>257,6</b>	<b>1,24</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>0,52</b>	<b>1,04</b>	<b>7,11</b>	<b>0,1</b>		
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				
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	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			
<b>К000209 Яйцо отварное</b>			<b>1 шт.</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>58,0</b>	<b>53,6</b>	<b>56,0</b>	<b>22,0</b>	<b>4,8</b>	<b>76,8</b>	<b>1,0</b>		<b>100,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>		<b>0,24</b>			
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		0,24			
<b>Н000478 Хлеб с маслом</b>			<b>100/10</b>	<b>8,57</b>	<b>9,4</b>	<b>37,1</b>	<b>267,0</b>	<b>501,0</b>	<b>245,3</b>	<b>44,8</b>	<b>77,04</b>	<b>266,6</b>	<b>5,01</b>		<b>50,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>3,69</b>		<b>14,4</b>			
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			
<b>Н000377 Чай с лимоном 1 вар.</b>			<b>200</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>14,71</b>	<b>60,0</b>	<b>1,2</b>	<b>27,41</b>	<b>6,32</b>	<b>4,46</b>	<b>8,18</b>	<b>0,79</b>					<b>0,07</b>	<b>0,8</b>	<b>0,01</b>			
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				
Сахар	16,0	16,0				15,97		0,16	0,48	0,32			0,05										
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15		0,6	7,75	1,75		0,85	0,01					0,01	1,9	0,01			
<b>Н000017 Фрукты свежие</b>			<b>155</b>	<b>0,62</b>	<b>0,62</b>	<b>15,19</b>	<b>69,0</b>	<b>40,3</b>	<b>430,9</b>	<b>24,8</b>		<b>13,95</b>	<b>17,05</b>					<b>0,47</b>	<b>255,7</b>	<b>0,31</b>			
Яблоки	155,0	155,0		0,62	0,62	15,19		40,3	430,9	24,8		17,05	3,41					0,47	255,75	0,31			
<b>всего в Завтрак</b>			<b>715</b>	<b>23,43</b>	<b>25,6</b>	<b>96,45</b>	<b>705,0</b>	<b>746,2</b>	<b>1 098,3</b>	<b>329,2</b>	<b>164,0</b>	<b>626,2</b>	<b>11,45</b>	<b>0,02</b>	<b>190,0</b>	<b>0,52</b>	<b>0,6</b>	<b>4,83</b>	<b>257,5</b>	<b>22,07</b>	<b>0,1</b>		

Меню-раскладка (День 3)

Дети от 7 до 11 лет

Диета:	Все																							
Наименование блюд и продуктов	Брутто г	Нетто г	Выход 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

Химический состав

Наименование блюд и продуктов	Брутто г	Нетто г	Выход г	Без diet																					
				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	
<b>Н000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром</b>				<b>350/5/5</b>	<b>13,03</b>	<b>13,6</b>	<b>43,54</b>	<b>265,0</b>	<b>202,7</b>	<b>467,3</b>	<b>380,5</b>	<b>48,95</b>	<b>304,0</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>	<b>50,0</b>	<b>0,14</b>	<b>0,45</b>	<b>0,8</b>	<b>1,82</b>	<b>7,14</b>	<b>0,18</b>			
Молоко	350,0	350,0		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	39,0	39,0		4,02	0,39	26,36		1,17	50,7	7,8		33,15	0,39			0,05	0,02	0,47	0,59						
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								
<b>К000209 Яйцо отварное</b>			<b>1 шт.</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>58,0</b>	<b>53,6</b>	<b>56,0</b>	<b>22,0</b>	<b>4,8</b>	<b>76,8</b>	<b>1,0</b>		<b>100,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>					
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	0,08	0,24					
<b>К000478 Бутерброд с маслом</b>			<b>100/15</b>	<b>8,61</b>	<b>13,3</b>	<b>37,15</b>	<b>256,0</b>	<b>501,5</b>	<b>246,4</b>	<b>45,7</b>	<b>77,06</b>	<b>267,9</b>	<b>5,02</b>		<b>70,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>3,69</b>	<b>3,69</b>						
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	3,68						
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15		1,5	3,45	2,7		3,9	0,02		70,0		0,02	0,01	0,01	0,04					
<b>Н000376 Чай с сахаром</b>			<b>200</b>	<b>0,19</b>	<b>0,05</b>	<b>22,74</b>	<b>92,0</b>	<b>0,81</b>	<b>21,21</b>	<b>4,91</b>	<b>3,96</b>	<b>7,42</b>	<b>0,81</b>						<b>0,06</b>	<b>0,04</b>					
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					
Сахар	25,0	25,0				24,95		0,25	0,75	0,5		27,0	0,63						0,21	1,05					
<b>Н000485 Печенье</b>			<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,54</b>	<b>7,08</b>	<b>58,0</b>	<b>10,8</b>	<b>33,0</b>	<b>8,7</b>	<b>6,0</b>	<b>27,0</b>	<b>0,63</b>						<b>0,21</b>	<b>1,05</b>					
Печенье сахарное	30,0	30,0		2,25	3,54	7,08		10,8	33,0	8,7		27,0	0,63						0,21	1,05					
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>745</b>	<b>29,16</b>	<b>35,1</b>	<b>110,7</b>	<b>729,0</b>	<b>769,4</b>	<b>824,0</b>	<b>461,8</b>	<b>140,7</b>	<b>683,1</b>	<b>8,02</b>	<b>0,03</b>	<b>220,0</b>	<b>0,46</b>	<b>0,77</b>	<b>4,84</b>	<b>1,86</b>	<b>8,43</b>	<b>0,18</b>				

**Меню-раскладка (День 4)**

**Дети от 7 до 11 лет**

Листа:	<b>Все</b>																							
Наименование блюд и продуктов	Брутто г	Нетто г	Выход 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

**Химический состав**

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 рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг	
<b>Н000483 Каша гречневая молочная с маслом</b>	<b>200/5/5</b>	<b>8,6</b>	<b>8,79</b>	<b>33,04</b>	<b>246,0</b>	<b>126,7</b>	<b>305,9</b>	<b>169,3</b>	<b>86,34</b>	<b>219,6</b>	<b>2,39</b>	<b>0,01</b>	<b>30,0</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>1,49</b>	<b>0,78</b>	<b>6,86</b>	<b>0,08</b>						
Молоко	150,0	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								
Крупа гречневая	39,0	39,0		4,91	1,29	24,22	1,17	148,2	7,8	116,22	2,61			0,17	0,08	1,63									
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										
Сахар	5,0	5,0				4,99	0,05	0,15	0,1		0,02														
<b>К000209 Яйцо отварное</b>	<b>1 шт.</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>58,0</b>	<b>53,6</b>	<b>56,0</b>	<b>22,0</b>	<b>4,8</b>	<b>76,8</b>	<b>1,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>									
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	0,08									
<b>Н000377 Чай с лимоном 1 вар.</b>	<b>200</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>14,71</b>	<b>60,0</b>	<b>1,2</b>	<b>27,41</b>	<b>6,32</b>	<b>4,46</b>	<b>8,18</b>	<b>0,79</b>														
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														
Сахар	16,0	16,0				0,16	0,48	0,32			0,05														
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15	0,6	7,75	1,75	0,85	0,01					0,01	1,9	0,01							
<b>К000478 Хлеб с маслом</b>	<b>100/15</b>	<b>8,61</b>	<b>13,3</b>	<b>37,15</b>	<b>303,0</b>	<b>501,5</b>	<b>246,4</b>	<b>45,7</b>	<b>77,06</b>	<b>267,9</b>	<b>5,02</b>	<b>70,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>3,69</b>										
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									
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15	1,5	3,45	2,7	3,9	0,02	70,0		0,02		0,01									
<b>Н000017 Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>67,0</b>	<b>39,0</b>	<b>417,0</b>	<b>24,0</b>	<b>13,5</b>	<b>16,5</b>	<b>3,3</b>														
Яблоки	150,0	150,0		0,6	0,6	14,7	39,0	417,0	24,0	16,5	3,3					0,45	247,5	0,3							
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>23,13</b>	<b>27,3</b>	<b>99,88</b>	<b>734,0</b>	<b>722,0</b>	<b>1 052,1</b>	<b>267,4</b>	<b>186,1</b>	<b>589,0</b>	<b>12,49</b>	<b>0,02</b>	<b>200,0</b>	<b>0,52</b>	<b>0,59</b>	<b>5,78</b>	<b>249,0</b>	<b>7,41</b>	<b>0,08</b>						

**Меню-раскладка (День 5)**

**Дети от 7 до 11 лет**

Диета:	<b>Все</b>																							
Наименование блюд и продуктов	Брутто г	Нетто г	Выход 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

**Химический состав**

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 рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг	
<b>Без диет</b>				<b>7,87</b>	<b>9,41</b>	<b>38,48</b>	<b>210,0</b>	<b>148,3</b>	<b>275,8</b>	<b>218,0</b>	<b>41,53</b>	<b>208,6</b>	<b>0,49</b>	<b>0,02</b>	<b>40,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>0,74</b>	<b>1,04</b>	<b>6,71</b>	<b>0,1</b>				
<b>Н000475</b> Каша рисовая молочная с маслом и сахаром			<b>200/5/5</b>	2,73	0,39	27,85		4,68	39,0	3,12		58,5	0,39			0,03	0,02	0,62		0,16					
Крупа рисовая	39,0	39,0																							
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
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
<b>Н000478</b> Бутерброд с маслом			<b>100/10</b>	<b>8,57</b>	<b>9,4</b>	<b>37,1</b>	<b>235,0</b>	<b>501,0</b>	<b>245,3</b>	<b>44,8</b>	<b>77,04</b>	<b>266,6</b>	<b>5,01</b>			<b>50,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>3,69</b>	<b>14,4</b>					
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	0,01					13,1
<b>Н000382</b> Какао с молоком и печеньем			<b>200/34</b>	<b>8,57</b>	<b>9,78</b>	<b>40,85</b>	<b>286,0</b>	<b>85,8</b>	<b>330,1</b>	<b>222,2</b>	<b>36,92</b>	<b>206,0</b>	<b>1,31</b>			<b>20,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>0,49</b>	<b>1,04</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>			
Какао-порошок	4,0	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	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	26,0	26,0				25,95		0,26	0,78	0,52			0,08							0,24					1,19
Печенье сахарное	34,0	34,0		2,55	4,01	8,02		12,24	37,4	9,86		30,6	0,71				0,03	0,02							
<b>Всего в Завтрак</b>			<b>554</b>	<b>25,01</b>	<b>28,5</b>	<b>116,4</b>	<b>731,0</b>	<b>735,1</b>	<b>851,3</b>	<b>485,1</b>	<b>155,5</b>	<b>681,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,04</b>	<b>110,0</b>	<b>0,43</b>	<b>0,63</b>	<b>4,92</b>	<b>2,08</b>	<b>22,31</b>	<b>0,2</b>				

**Меню-раскладка (День 6)**

**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 рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг

Завтрак

**Без диет**

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 рет.экв	B1 мг	B2 мг	B6 мг	PP мг	C мг	E мг	D мг	B9 мг	
<b>Н000173 Каша пшеничная на молоке с маслом</b>	<b>300/5/5</b>	<b>12,26</b>	<b>12,3</b>	<b>40,28</b>	<b>215,0</b>	<b>182,8</b>	<b>364,6</b>	<b>320,9</b>	<b>36,75</b>	<b>326,8</b>	<b>1,73</b>	<b>0,03</b>	<b>50,0</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>0,81</b>	<b>1,56</b>	<b>8,95</b>	<b>0,15</b>						
Крупа пшеничная	41,0	40,0		4,6	0,52	25,12				104,4	1,76			0,12	0,04	0,56		2,4							
Молоко	300,0	300,0		8,4	9,6	14,1	150,0	438,0	360,0	270,0	0,18	0,03	60,0	0,12	0,45	0,45	3,9		0,15						
Сахар	5,0	5,0				4,99	0,05	0,15	0,1		0,02														
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										
Соль	1,0	1,0				90,0	0,09	3,68			0,03														
<b>К000209 Яйцо отварное</b>	<b>1 шт.</b>	<b>5,08</b>	<b>4,6</b>	<b>0,28</b>	<b>58,0</b>	<b>53,6</b>	<b>56,0</b>	<b>22,0</b>	<b>4,8</b>	<b>76,8</b>	<b>1,0</b>	<b>100,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>		<b>0,24</b>							
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		0,24								
<b>Н000377 Чай с лимоном 2 вар.</b>	<b>200</b>	<b>0,24</b>	<b>0,06</b>	<b>14,71</b>	<b>60,0</b>	<b>1,2</b>	<b>27,41</b>	<b>6,32</b>	<b>4,46</b>	<b>8,18</b>	<b>0,79</b>														
Чай высшего или 1-го сорта	1,0	1,0		0,2	0,05	0,04	0,82	2,48	4,95	8,24	0,82														
Сахар	15,0	15,0				0,16	0,48	0,32			0,05														
Лимон свежий	6,0	5,0		0,05	0,01	0,15	0,6	7,75	1,75	0,85	0,01														
<b>Н000484 Праник</b>	<b>55</b>	<b>3,3</b>	<b>2,64</b>	<b>38,45</b>	<b>101,0</b>																				
Праник	55,0	55,0		3,3	2,64	38,45																			
<b>К000478 Хлеб с маслом</b>	<b>100/15</b>	<b>8,61</b>	<b>13,3</b>	<b>37,15</b>	<b>303,0</b>	<b>501,5</b>	<b>246,4</b>	<b>45,7</b>	<b>77,06</b>	<b>267,9</b>	<b>5,02</b>		<b>70,0</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>3,69</b>									
Хлеб пшеничный	100,0	100,0		8,5	1,6	37,0	500,0	243,0	43,0	264,0	5,0		70,0	0,27	0,1	3,68									
Масло сливочное	15,0	15,0		0,11	11,7	0,15	1,5	3,45	2,7	3,9	0,02					0,01									
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>29,49</b>	<b>32,9</b>	<b>130,8</b>	<b>737,0</b>	<b>739,1</b>	<b>694,5</b>	<b>394,9</b>	<b>123,0</b>	<b>679,7</b>	<b>8,53</b>	<b>0,03</b>	<b>220,0</b>	<b>0,47</b>	<b>0,7</b>	<b>4,65</b>	<b>2,36</b>	<b>9,2</b>	<b>0,15</b>						