

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню недельное на Понедельник

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:



Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*H000476	Бутерброд с маслом и с сыром	100/10/13			7	9	33	241
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
	Сыр		13	13	3,9	3,98		
*H000382	Кофейный напиток на молоке с печеньем	200/20			3	4	30	168
	Кофе растворимый		2	2	0,3	0,07		
	Молоко		160	160	4,48	5,12	7,52	
	Сахар		15	15			14,97	
	Печенье сахарное		20	20	1,5	2,36	4,72	
*H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5			5	6	32	202
	Крупа рисовая		36	36	2,52	0,36	25,7	
	Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	
	Сахар		5	5			4,99	
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Всего в Завтрак				15	19	95	611
	Всего за день				15	19	95	611

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)

Дата: 18.10.2023

Стр. 1



ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню: недельное на Вторник

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*K000209	Яйцо отварное	1 шт.			5	4		56
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*H000479	Каша молочная геркулес с маслом и сахаром	235/5/5			7	9	29	225
	Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	
	Крупа "Геркулес"		35	35	3,85	2,17	17,61	
	Сахар		5	5			4,99	
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
*H000377	Чай с лимоном 1 вар.	200					13	48
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1	0,2	0,05	0,04	
	Сахар		15	15			14,97	
	Лимон свежий		6	5	0,05	0,01	0,15	
*H000017	Фрукты свежие	150					15	60
	Яблоки		150	150	0,6	0,6	14,7	
*H000478	Хлеб с маслом	100/10			6	7	32	215
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
	Всего в Завтрак				18	20	89	604
	Всего за день				18	20	89	604

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)

Дата: 18.10.2023

Стр. 1

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню: недельное на Среда

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:



Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*K000478	Бутерброд с маслом	100/15			6	8	32	224
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		15	15	0,11	11,7	0,15	
*K000209	Яйцо отварное	1 шт.			5	4		56
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*H000482	Каша манная молочная с маслом и сахаром	350/5/5			7	7	30	211
	Молоко		350	350	9,8	11,2	16,45	
	Крупа манная		39	39	4,02	0,39	26,36	
	Сахар		5	5			4,99	
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
*H000376	Чай с сахаром	200					20	80
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1	0,2	0,05	0,04	
	Сахар		25	25			24,95	
*H000485	Печенье	30			1	2	6	46
	Печенье сахарное		30	30	2,25	3,54	7,08	
	Всего в Завтрак				19	21	88	617
	Всего за день				19	21	88	617

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ



Сезон: Год

Меню недельное на Четверг

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*K000478	Хлеб с маслом	100/15			6	8	32	224
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		15	15	0,11	11,7	0,15	
*K000209	Яйцо отварное	1 шт.			5	4		56
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*H000377	Чай с лимоном 1 вар.	200					13	48
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1	0,2	0,05	0,04	
	Сахар		15	15			14,97	
	Лимон свежий		6	5	0,05	0,01	0,15	
*H000483	Каша гречневая молочная с маслом	200/5/5			7	7	32	219
	Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	
	Крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	24,84	
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Сахар		5	5			4,99	
*H000017	Фрукты свежие	150					15	60
	Яблоки		150	150	0,6	0,6	14,7	
	Всего в Завтрак				18	19	92	607
	Всего за день				18	19	92	607

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)
(должность)	(подпись)	(ФИО)

Дата: 18.10.2023

Стр: 1

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ



Сезон: Год

Меню: недельное на Пятница

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*H000478	Бутерброд с маслом	100/10			6	7	32	215
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
*H000382	Какао с молоком и печеньем	200/34			4	5	32	189
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	
	Сахар		24	24			23,95	
	Печенье сахарное		34	34	2,55	4,01	8,02	
*H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5			5	6	32	202
	Крупа рисовая		36	36	2,52	0,36	25,7	
	Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	
	Сахар		5	5			4,99	
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Всего в Завтрак				15	18	96	606
	Всего за день				15	18	96	606

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)



ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню: недельное на Суббота

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:

Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*K000478	Хлеб с маслом	100/15			6	8	32	224
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		15	15	0,11	11,7	0,15	
*K000209	Яйцо отварное	1 шт.			5	4		56
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*H000484	Пряник	55			1	1	22	101
	Пряник		55	55	3,3	2,64	38,45	
*H000173	Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5/5			4	6	28	182
	Крупа пшеничная		41	40	4,6	0,52	25,12	
	Молоко		300	300	8,4	9,6	14,1	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Соль		1	1				
*H000377	Чай с лимоном 2 вар.	200					13	48
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1	0,2	0,05	0,04	
	Сахар		15	15			15,97	
	Лимон свежий		6	5	0,05	0,01	0,15	
	Всего в Завтрак				16	19	95	611
	Всего за день				16	19	95	611

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)

Дата: 18.10.2023

Стр: 1



Меню-раскладка (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	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Яйцо отварное			1 шт.	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	
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром .			235/5/5	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	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	
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
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
Фрукты свежие			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
Хлеб с маслом			100/10	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	

Составил:

Дата: 18.10.2023

Стр: 2

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню недельное на Пятница

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:



Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*H000478	Бутерброд с маслом	100/10			6	7	32	215
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		10	10	0,07	7,8	0,1	
*H000382	Какао с молоком и печеньем	200/34			4	5	32	189
	Какао-порошок		4	4	0,97	0,7	1,52	
	Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	
	Сахар		24	24			23,95	
	Печенье сахарное		34	34	2,55	4,01	8,02	
*H000475	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5			5	6	32	202
	Крупа рисовая		36	36	2,52	0,36	25,7	
	Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	
	Сахар		5	5			4,99	
	Соль		1	1				
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Всего в Завтрак				15	18	96	606
	Всего за день				15	18	96	606

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)

Дата: 18.10.2023

Стр: 1

ПЛАНОВОЕ МЕНЮ НА ОДНОГО ПИТАЮЩЕГОСЯ

Сезон: Год

Меню: недельное на Суббота

Категория: Дети от 7 до 11 лет

Диета:



Код блюда	Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Количество (г)		Химический состав (г)			Калории
			брутто**	нетто	белки	жиры	углеводы	
	Завтрак							
*K000478	Хлеб с маслом	100/15			6	8	32	224
	Хлеб пшеничный		100	100	8,5	1,6	37	
	Масло сливочное		15	15	0,11	11,7	0,15	
*K000209	Яйцо отварное	1 шт.			5	4		56
	Яйцо		40	40	5,08	4,6	0,28	
*H000484	Пряник	55			1	1	22	101
	Пряник		55	55	3,3	2,64	38,45	
*H000173	Каша пшеничная на молоке с маслом	300/5/5			4	6	28	182
	Крупа пшеничная		41	40	4,6	0,52	25,12	
	Молоко		300	300	8,4	9,6	14,1	
	Сахар		5	5			4,99	
	Масло сливочное		5	5	0,04	3,9	0,05	
	Соль		1	1				
*H000377	Чай с лимоном 2 вар.	200					13	48
	Чай высшего или 1-го сорта		1	1	0,2	0,05	0,04	
	Сахар		15	15			15,97	
	Лимон свежий		6	5	0,05	0,01	0,15	
	Всего в Завтрак				16	19	95	611
	Всего за день				16	19	95	611

** - Вес брутто указан по технологической карте без учета сезонности.

* - Дежурное блюдо.

_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)
_____	_____	_____
(должность)	(подпись)	(ФИО)

Дата: 18.10.2023

Стр: 1



Меню-раскладка (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	Ca,мг	Fe,мг	B2,мг	C,мг
Завтрак											
Без диет											
Яйцо отварное			1 шт.	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	
Каша молочная геркулес с маслом и сахаром			235/5/5	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	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	
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
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
Фрукты свежие			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
Хлеб с маслом			100/10	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	

Составил:

Дата: 18.10.2023

Стр: 2