



Плановое меню

двухнедельное

Сезон: **Осенний-летний**
 Категория: **Дети от 7 до 11 лет**
 Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стс
1 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
K000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	
K000376 Чай с сахаром	200/20	
K000477 каша пшеничная с маслом	150	
K000478 хлеб пшеничный	40	
K000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	
K000484 суп с мясными тефтелями	200	
K000486 курица запеченная	50	
Итого	790	
Итого за день	790	
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
K000003 Бутерброд с сыром 1	55	
K000209 Яйца вареные	1 шт.	
K000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15	
K000383 Какао с молоком сгущенным	200	
K000120 Суп молочный с макаронными изделиями(лапша)	200	
Итого	580	
Итого за день	580	
1 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	
K000303 Каша вязкая гречневая	150	
K000480 котлета из говядины	70	
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	
K000495 суп фасолевый на м/к бульоне с мясом	200	
Итого	660	
Итого за день	660	

1 нед. Четверг**Завтрак**

Без диет

K000376 Чай с сахаром	200/20
K000478 хлеб пшеничный	40
K000482 рыба(хек) запеченная	50/10
K000475 Пюре картофельное	140/10
п006 Суп-хинкал с мясом на м/к бульоне с чесночной заправкой	200
Итого	650
Итого за день	650

1 нед. Пятница

Завтрак

Без диет

K000478 хлеб пшеничный	40
K000342 Компот из свежих плодов (яблоки)	200
K000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне	200
K000496 кукуруза консервированная	30
п001 печенье шоколадное	100
K000406 Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	75
Итого	645
Итого за день	645

Составил:

Дата: 07.11.2022

1 нед. Суббота

Завтрак

Без диет

K000246 Гуляш из отварной говядины	70
K000478 хлеб пшеничный	40
K000377 Чай с лимоном	200/20/5
K000039 Салат картофельный с кукурузой и морковью	50
K000309 Макароны изделия отварные 1	120
K000494 Суп чечевичный	200
Итого	680
Итого за день	680

2 нед. Понедельник

Завтрак

Без диет

K000125 Картофель отварной	100/5
K000268 биточки(из говядины, со сметаной)	50/5
K000478 хлеб пшеничный	40
K000377 Чай с лимоном	200/20/5
K000489 Суп-лапша домашняя с курицей	200
K000496 кукуруза консервированная	30
Итого	630
Итого за день	630

2 нед. Вторник**Завтрак**

Без диет

K000003 Бутерброд с сыром 1	55
K000209 Яйца вареные	1 шт.
K000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15
K000383 Какао с молоком сгущенным	200
K000182 Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	150
Итого	530
Итого за день	530

2 нед. Среда**Завтрак**

Без диет

K000478 хлеб пшеничный	40
K000342 Компот из свежих плодов (яблоки)	200
K000304 Рис отварной	150
K000119 Суп гороховый 1	200
K000067 Винегрет овощной	60
K000105 Фрикадельки мясные с овощным соусом	50/10
Итого	710
Итого за день	710

2 нед. Четверг**Завтрак**

Без диет

K000478 хлеб пшеничный	40
K000482 рыба(хек) запеченная	50/10
K000049 Салат витаминный (2 вариант)	50
K000377 Чай с лимоном	200/20/5
K000309 Макароны изделия отварные 1	120
K000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне	200
Итого	670
Итого за день	670

2 нед. Пятница**Завтрак**

Без диет

K000132 Фасоль отварная	40
K000338 Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100
K000478 хлеб пшеничный	40
K000265 Плов из говядины 1	150
K000484 суп с мясными тефтелями	200
K000377 Чай с лимоном	200/20/5
Итого	730

Итого за день

730

2 нед. Суббота**Завтрак**

Без диет

K000376 Чай с сахаром	200/20
K000478 хлеб пшеничный	40
K000493 Мини пицца	120
K000052 Салат из свеклы отварной	50
K000495 суп фасолевый на м/к бульоне с мясом 1	200
Итого	610
Итого за день	610
Итого за период	

Врач-диетолог

/

Медицинская сестра
диетическая

/