

Плановое меню двухнедельное



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

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
1 нед. Понедельник		
Завтрак		
Без диет		
K000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	12
K000376 Чай с сахаром	200/20	2,82
K000477 каша пшеничная с маслом	150	6,27
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	4,68
K000484 суп с мясными тефтелями	200	19,83
K000486 курица запеченная	50	15,08
Итого	790	62,48
Итого за день	790	62,48
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
K000003 Бутерброд с сыром 1	55	10,75
K000209 Яйца вареные	1 шт.	9
K000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15	25,75
K000383 Какао с молоком сгущенным	200	8,41
K000120 Суп молочный с макаронными изделиями(лапша)	200	7,04
Итого	580	60,95
Итого за день	580	60,95
1 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000303 Каша вязкая гречневая	150	7,77
K000480 котлета из говядины	70	27,23
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	3,82
K000495 суп фасолевый на м/к бульоне с мясом	200	19,86
Итого	660	60,48
Итого за день	660	60,48
1 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
K000376 Чай с сахаром	200/20	2,82
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000482 рыба(хек) запеченная	50/10	20,36
K000475 Пюре картофельное	140/10	6,98
п006 Суп-хинкал с мясом на м/к бульоне с чесночной заправкой	200	28,65
Итого	650	60,61
Итого за день	650	60,61
1 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000342 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,71
K000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне	200	19,52
K000496 кукуруза консервированная	30	9,4
п001 печенье шоколадное	100	18
K000406 Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель)	75	8,99
Итого	645	65,42
Итого за день	645	65,42

Завтрак		
Без диет		
K000246 Гуляш из отварной говядины	70	27,88
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	3,82
K000039 Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	9,03
K000309 Макароны изделия отварные 1	120	6,57
K000494 Суп чечевичный	200	6,76
Итого	680	55,86
Итого за день	680	55,86

2 нед. Понедельник

Завтрак		
Без диет		
K000125 Картофель отварной	100/5	7,54
K000268 биточки(из говядины, со сметаной)	50/5	29,21
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	3,82
K000489 Суп-лапша домашняя с курицей	200	10,61
K000496 кукуруза консервированная	30	9,4
Итого	630	62,38
Итого за день	630	62,38

2 нед. Вторник

Завтрак		
Без диет		
K000003 Бутерброд с сыром 1	55	10,75
K000209 Яйца вареные	1 шт.	9
K000479 запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком	50/20/15	25,75
K000383 Какао с молоком сгущенным	200	8,41
K000182 Каша жидкая молочная (овсяная, с маслом)	150	6,67
Итого	530	60,58
Итого за день	530	60,58

2 нед. Среда

Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000342 Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,71
K000304 Рис отварной	150	6,49
K000119 Суп гороховый 1	200	18,61
K000067 Винегрет овощной	60	3,31
K000105 Фрикадельки мясные с овощным соусом	50/10	24,82
Итого	710	62,74
Итого за день	710	62,74

2 нед. Четверг

Завтрак		
Без диет		
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000482 рыба(хек) запеченная	50/10	20,36
K000049 Салат витаминный (2 вариант)	50	4,68
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	3,82
K000309 Макароны изделия отварные 1	120	6,57
K000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне	200	19,52
Итого	670	56,75
Итого за день	670	56,75

2 нед. Пятница

Завтрак		
Без диет		
K000132 Фасоль отварная	40	8,93
K000338 Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	12
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000265 Плов из говядины 1	150	17,45
K000484 суп с мясными тефтелями	200	19,83
K000377 Чай с лимоном	200/20/5	3,82
Итого	730	63,83

Составил:

Дата: 07.11.2022

Стр: 2

Итого за день	730	63,83
2 нед. Суббота		
Завтрак		

Без диет

K000376 Чай с сахаром	200/20	2,82
K000478 хлеб пшеничный	40	1,8
K000493 Мини пицца	120	27,36
K000052 Салат из свеклы отварной	50	3,17
K000495 суп фасолевый на м/к бульоне с мясом 1	200	22,59
Итого	610	57,74
Итого за день	610	57,74
Итого за период		729,82

Врач-диетолог Абдурахманова Ф.К. / Ф.К. /
Медицинская сестра диетическая Нагочева С.Д. / С.Д. /