

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. /