

Плановое меню  
двухнедельноеСезон: **Весенне-летний**  
Категория: **Дети от 7 до 11 лет**  
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
<b>1 нед. Понедельник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Без диет		
К000209 <b>Яйца вареные</b>	1 шт.	13,00
К000246 Гуляш из отварной говядины	75	30,99
К000478 хлеб пшеничный	40	2,16
К000003 <b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
К000024 Салат из свежих помидоров и огурцов	44	7,25
К000309 Макароны изделия отварные 1	150	6,03
К000479 Борщ с мясом, на м/к бульоне	200	24,47
К000345 Компот из вишни (сезонные фрукты)	200	10,27
К000382 <b>Какао с молоком</b>	200	8,30
К000173 <b>Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)1</b>	210	15,82
Итого	1 220	128,58
Итого за день	1 220	128,58
<b>1 нед. Вторник</b>		
<b>Завтрак</b>		
Без диет		
К000173 <b>Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)</b>	210	13,27
К000210 <b>Омлет натуральный</b>	53/5	18,97
К000376 <b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
К000477 каша пшеничная с маслом	150	6,42
К000478 <b>хлеб пшеничный</b>	100	5,40
К000049 Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	50	5,19
К000484 суп с мясными тефтелями	200	30,85
К000486 курица запеченная	50	19,47
К000349 Компот из смеси сухофруктов	200	5,27
Итого	1 218	107,46
Итого за день	1 218	107,46
<b>1 нед. Среда</b>		
<b>Завтрак</b>		
Без диет		
К000475 пюре картофельное	150	17,10
К000376 <b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
К000478 <b>хлеб пшеничный</b>	100	5,40
К000479 <b>запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком</b>	40/10/10	29,41
К000480 котлета из говядины	60	36,17
К000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,62
К000489 Суп-лапша домашняя с курицей	200	13,20
К000067 Винегрет овощной	50	8,74
К000121 <b>Суп молочный с крупой (рис)</b>	200	9,18
Итого	1 220	125,44
Итого за день	1 220	125,44
<b>1 нед. Четверг</b>		
<b>Завтрак</b>		
Без диет		
К000209 <b>Яйца вареные</b>	1 шт.	13,00
К000003 <b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
К000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,62
К000487 суп перловый с мясом	200	20,07
К000382 <b>Какао с молоком</b>	200	8,30
К000478 хлеб пшеничный	50	2,70
К000173 <b>Каша вязкая молочная гречневая (с маслом)</b>	200	16,67
К000259 Жаркое по-домашнему из говядины	180	40,52
К000039 Салат из бобовых с луком репчатым	50	9,86
Итого	1 181	125,03
Итого за день	1 181	125,03
<b>1 нед. Пятница</b>		
<b>Завтрак</b>		

	Без диет		
K000287	Голубцы с мясом и рисом (соус сметанный с томатом)	108/22	41,35
K000174	<b>Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)</b>	200	17,47
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000103	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	20,99
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000024	Салат из свежих помидоров и огурцов	44	7,25
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
K000349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,27
	Итого	1 133	107,94
	Итого за день	1 133	107,94
<b>1 нед. Суббота</b>			
<b>Завтрак</b>			
	Без диет		
K000210	<b>Омлет натуральный</b>	53/5	18,97
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000493	Мини пицца	100	44,58
K000120	<b>Суп молочный с макаронными изделиями(вермишель)</b>	200	10,60
K000495	суп фасолевый на м/к бульоне	200	25,29
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
K000349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,27
	Итого	1 069	120,32
	Итого за день	1 069	120,32
<b>1 нед. Воскресенье</b>			
<b>Завтрак</b>			
	Без диет		
K000174	<b>Каша вязкая молочная кукурузная (с маслом и сахаром)</b>	200	12,64
K000376	Чай с сахаром	185/15	2,62
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000049	Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	50	5,19
K000265	Плов из говядины 1	150	35,85
K000484	суп с мясными тефтелями	200	30,85
K000382	<b>Какао с молоком</b>	200	8,30
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
	Итого	1 111	108,44
	Итого за день	1 111	108,44
<b>2 нед. Понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>			
	Без диет		
K000209	<b>Яйца вареные</b>	1 шт.	13,00
K000173	<b>Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)</b>	200	15,40
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000480	котлета из говядины	60	36,17
K000377	Чай с лимоном	180/15/5	3,62
K000309	Макаронные изделия отварные 1	150	6,03
K000494	Суп чечевичный	200	23,55
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
K000059	Салат из моркови с чесноком	40	3,92
	Итого	1 211	117,3
	Итого за день	1 211	117,3
<b>2 нед. Вторник</b>			
<b>Завтрак</b>			
	Без диет		
K000246	Гуляш из отварной говядины	75	30,99
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000479	<b>запеканка из творога со сметаной и сгущенным молоком</b>	40/10/10	29,41
K000304	Рис отварной	150	7,33
K000120	<b>Суп молочный с макаронными изделиями(вермишель)</b>	200	10,60
K000345	Компот из вишни	200	10,27
п006	Суп-хинкал с мясом на м/к бульоне с чесночной заправкой	200	26,79
K000478	<b>хлеб пшеничный</b>	100	5,40
	Итого	1 185	123,41
	Итого за день	1 185	123,41
<b>2 нед. Среда</b>			
<b>Завтрак</b>			
	Без диет		
K000210	<b>Омлет натуральный</b>	53/5	18,97
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000102	Суп гороховый	200	23,28

K000345	Компот из вишни	200	10,27
K000406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (картофель) сады	80	25,61
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
K000067	Винегрет овощной	50	8,74
K000173	<b>Каша вязкая молочная гречневая (с маслом)</b>	200	16,67
	Итого	1 099	119,15
	Итого за день	1 099	119,15
<b>2 нед. Четверг</b>			
<b>Завтрак</b>			
Без диет			
K000173	<b>Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)</b>	200	13,27
K000475	пюре картофельное	150	17,10
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000482	рыба(хек) запеченная с овощной подливой	60	30,33
K000049	Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	50	5,19
K000377	Чай с лимоном	180/15/5	3,62
K000479	Борщ с мясом,на м/к бульоне	200	24,47
K000382	<b>Какао с молоком</b>	200	8,30
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
	Итого	1 181	115,27
	Итого за день	1 181	115,27
<b>2 нед. Пятница</b>			
<b>Завтрак</b>			
Без диет			
K000209	<b>Яйца вареные</b>	1 шт.	13,00
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000265	Плов из говядины 1	150	35,85
K000496	кукуруза консервированная	30	11,20
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
K000173	<b>Каша вязкая молочная пшеничная (с маслом)1</b>	200	15,82
K000349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,27
K000082	Суп овощной с мясом "Свекольник"	200	33,66
	Итого	1 141	130,41
	Итого за день	1 141	130,41
<b>2 нед. Суббота</b>			
<b>Завтрак</b>			
Без диет			
K000173	<b>Каша вязкая молочная овсяная (с маслом)</b>	200	13,09
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000029	Салат из свежих овощей	60	8,27
K000003	<b>Бутерброд с сыром</b>	50/6/5	10,29
K000377	Чай с лимоном	180/15/5	3,62
K000495	суп фасолевый на м/к бульоне	200	25,29
K000478	хлеб пшеничный	50	2,70
K000259	Жаркое по-домашнему из говядины	180	46,52
	Итого	1 161	112,4
	Итого за день	1 161	112,4
<b>2 нед. Воскресенье</b>			
<b>Завтрак</b>			
Без диет			
K000175	<b>Каша "Дружба"</b>	200	15,80
K000209	<b>Яйца вареные</b>	1 шт.	13,00
K000246	Гуляш из отварной говядины	75	30,99
K000376	<b>Чай с сахаром</b>	185/15	2,62
K000102	Суп гороховый	200	23,28
K000309	Макаронные изделия отварные 1	150	6,03
K000349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,27
K000478	<b>хлеб пшеничный</b>	100	5,40
K000059	Салат из моркови с чесноком	40	3,92
	Итого	1 205	106,31
	Итого за день	1 205	106,31
	Итого за период		1 647,46

Итого за период 117,9 руб. / \_\_\_\_\_ /

Дата: 23.05.2024 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /