

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)	120	19,20
K000376 Чай с сахаром	185/15	2,60
K000477 каша пшеничная с маслом	150	6,17
K000049 Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	60	6,55
K000486 курица запеченная	50	19,47
K000491 Суп-харчо	200	17,57
K000478 хлеб пшеничный	50	2,70
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	850	75,88
Итого за день	850	75,88
1 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
K000209 Яйца вареные	1 шт.	11,00
K000479 запеканка из творога со сгущенным молоком	40/10	21,19
K000003 Бутерброд с сыром	50/6/5	10,17
K000120 Суп молочный с макаронными изделиями(вермишель)	200	9,93
K000382 Какао с молоком	200	7,70
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	591	61,61
Итого за день	591	61,61
1 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
K000303 Каша вязкая гречневая	150	7,64
K000480 котлета из говядины	60	35,26
K000024 Салат из свежих помидоров и огурцов	44	6,17
K000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,60
K000099 Суп овощной "Светофор"	200	17,47
K000478 хлеб пшеничный	50	2,70
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	734	74,46
Итого за день	734	74,46
1 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
K000475 пюре картофельное	150	15,67
K000020 Салат из свежих огурцов	50	6,94
K000482 рыба(минтай)запеченная с овощной подливой	60	21,91
K000102 Суп гороховый	200	16,18
K000478 хлеб пшеничный	50	2,70
K000349 Компот из смеси сухофруктов	200	5,35
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	740	70,37
Итого за день	740	70,37
1 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
K000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	19,20
K000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,60
K000487 суп перловый с мясом	200	15,61
K000478 хлеб пшеничный	50	2,70
K000259 Жаркое по-домашнему из говядины	180	43,41
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	780	86,14
Итого за день	780	86,14
2 нед. Понедельник		

Завтрак		
Без диет		
К000246 Гуляш из отварной говядины	75	30,08
К000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки).	120	19,20
К000376 Чай с сахаром	185/15	2,60
К000309 Макароны изделия отварные	150	1,43
К000049 Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	60	6,55
К000489 Суп-лапша домашняя с курицей	200	12,95
К000478 хлеб пшеничный	50	2,70
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	875	77,13
Итого за день	875	77,13
2 нед. Вторник		
Завтрак		
Без диет		
К000209 Яйца вареные	1 шт.	11,00
К000338 Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	19,20
К000479 запеканка из творога со сгущенным молоком	40/10	21,19
К000003 Бутерброд с сыром	50/6/5	10,17
К000382 Какао с молоком	200	7,70
К000121 Суп молочный с крупой (рис)	200	8,43
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	711	79,31
Итого за день	711	79,31
2 нед. Среда		
Завтрак		
Без диет		
К000265 Плов из говядины 1	150	35,27
К000479 Борщ, на м/к бульоне	200	24,29
К000478 хлеб пшеничный	50	2,70
К000349 Компот из смеси сухофруктов	200	5,35
К000059 Салат из моркови с чесноком	40	3,42
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	670	72,65
Итого за день	670	72,65
2 нед. Четверг		
Завтрак		
Без диет		
К000029 Салат из свежих овощей	50	6,50
К000482 рыба(минтай)запеченая с овощной подливой	60	21,91
К000377 Чай с лимоном	180/15/5	3,60
К000495 суп фасолевый на м/к бульоне с мясом 1	200	21,21
К000478 хлеб пшеничный	50	2,70
К000302 Каша рассыпчатая(БУЛГУР)	150	7,94
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	750	65,48
Итого за день	750	65,48
2 нед. Пятница		
Завтрак		
Без диет		
К000376 Чай с сахаром	185/15	1,98
К000049 Салат витаминный из свежей капусты (2 вариант)	60	6,55
К000493 Мини пицца	100	40,12
К000494 Суп чечевичный	200	23,72
К000478 хлеб пшеничный	50	2,70
п008 Хлеб ржаной	30	1,62
Итого	630	77,25
Итого за день	630	77,25
Итого за период		740,28

Итого за период 74,0 / _____ /
 _____ / _____ /