

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

ФИО

Директор _____ М.А. Игнатьева

**Плановое меню
двухнедельное**



Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Дети* 5-11 класс(пятиднев**
Диета: **Без диет**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки г	жиры г	угле- воды г	Энергети- ческая ценность	С мг
1 нед. Понедельник						
Завтрак						
Я100063 Суп молочный с макаронными изделиями*	250	6,88	5,68	22,33	168,0	0,91
Ж000008 Бутерброд с сыром *	40/10	5,38	1,96	13,47	93,0	0,03
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	180	2,96	3,11	14,28	97,0	0,47
Итого	480	15,22	10,75	50,08	358,0	1,41
Обед						
Ж000099 Салат из помидоров с растительным маслом*	100	0,95	15,16	3,26	153,0	21,65
Ж000241 Суп картофельный с горохом с курицей *	250	7,3	5,35	17,78	148,0	4,6
Я200066 Макароны отварные *	180	6,36	6,6	39,24	242,0	
Я300124 Котлеты (полуфабрикат)*	70	9,31	11,39	8,03	172,0	
Я300149 Соус красный основной *	50	0,51	1,06	3,84	27,0	0,88
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,5	0,04
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	60	4,62	0,84	22,44	116,0	
Ж000749 Яблоки*	100	0,4	0,4	9,8	44,21	165,0
Итого	990	29,62	40,84	114,24	942,71	192,16
Итого за день	1 470	44,84	51,59	164,32	1 300,71	193,57
1 нед. Вторник						
Завтрак						
Я200178 Какао с молоком *	180	4,1	4,0	16,37	117,9	0,61
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,25	0,8	18,5	98,0	
Ж000430 Запеканка из творога со сметаной*	110	17,47	11,51	16,97	241,0	0,2
Итого	340	25,82	16,31	51,84	456,9	0,81
Обед						
Ж000075 Салат из моркови с сахаром*	100	1,18	7,08	9,54	107,0	4,55
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*	200	3,3	3,26	9,34	80,0	6,36
Ж000592 Плов куриный*	200	16,51	11,04	33,11	298,0	1,67
Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	180	0,07		12,78	51,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Итого	760	27,22	22,5	94,69	691,0	12,58
Итого за день	1 100	53,04	38,81	146,53	1 147,9	13,39
1 нед. Среда						
Завтрак						
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	180	0,22	0,05	10,02	41,4	0,99
Ж000349 Каша вязкая манная*	250	10,81	9,7	49,78	330,0	1,07
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	6,18	2,1	16,84	111,0	0,03
Итого	490	17,21	11,85	76,64	482,4	2,09
Обед						
Ж000147 Салат "Розовый" из капусты со свеклой*	100	1,79	10,1	6,93	126,0	43,25
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,2	
Ж000643 Пюре картофельное *	200	4,02	4,18	26,7	160,0	13,84
Я200116 Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)*	90	9,66	11,83	16,19	210,0	1,54
Ж000749 Яблоки*	190	0,76	0,76	18,62	84,0	313,5
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*	250	3,68	2,75	22,71	130,0	8,6
Я100159 Чай с сахаром и соком*	180	0,09	0,03	5,69	23,4	0,02
Итого	1 090	26,16	30,77	126,76	888,6	380,75
Итого за день	1 580	43,37	42,61	203,4	1 371,0	382,84
1 нед. Четверг						
Завтрак						
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	180	2,96	3,11	14,27	97,2	0,47
Я300060 Каша "Дружба"*	200	4,9	6,74	23,62	174,4	0,53
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,25	0,8	18,5	98,0	
Итого	430	12,12	10,64	56,39	369,6	1,0

Обед						
Я300140 Курица отварная*	80	21,26	4,15	0,58	125,0	0,13
Я300149 Соус красный основной *	15	0,15	0,32	1,15	8,1	0,26
Я200066 Макароны отварные *	180	6,36	6,6	39,24	242,1	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Я200039 Щи из свежей капусты с курицей.*	250	3,95	4,31	7,71	85,0	12,07
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,0	0,04
Ж000163 Салат "Цезарь" *	80	8,54	2,38	6,89	83,0	3,62
Итого	865	46,6	18,92	95,34	738,2	16,12
Итого за день	1 295	58,71	29,56	151,73	1 107,8	17,12
1 нед. Пятница						
Завтрак						
Я300062 Суп молочный с рисом*	200	4,49	5,42	15,26	128,0	0,73
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	6,18	2,1	16,84	111,0	0,03
Я200178 Какао с молоком *	180	4,11	3,99	16,37	118,0	0,61
Итого	440	14,78	11,51	48,47	357,0	1,37
Обед						
Ж000120 Салат из свеклы с сыром *	100	3,81	10,16	6,94	134,0	3,38
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000218 Рассольник "Ленинградский" с курицей.*	250	5,23	4,13	20,2	139,0	6,71
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,0	0,04
Я200141 Жаркое из курицы *	250	22,03	10,76	21,39	270,0	10,78
Итого	860	37,4	26,21	88,3	738,0	20,91
Итого за день	1 300	52,18	37,72	136,77	1 095,0	22,28
2 нед. Понедельник						
Завтрак						
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,25	0,8	18,5	98,0	
Ж000349 Каша вязкая пшеничная*	200	9,64	8,72	42,58	288,0	0,84
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	180	2,96	3,11	14,28	97,0	0,47
Итого	430	16,85	12,63	75,36	483,0	1,31
Обед						
Я300070 Каша гречневая рассыпчатая*	150	8,25	6,98	35,93	239,25	
Ж000099 Салат из помидоров с растительным маслом*	80	0,76	12,13	2,61	122,4	17,32
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Я300124 Биточки п/ф *	70		2,99		27,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	180	0,23	0,05	10,02	41,0	0,99
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*	200	4,29	2,46	18,18	112,0	6,88
Итого	775	19,85	26,04	97,8	704,65	25,45
Итого за день	1 205	36,7	38,67	173,17	1 187,65	26,76
2 нед. Вторник						
Завтрак						
Я100159 Чай с сахаром *	200	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000349 Каша вязкая пшеничная*	250	12,05	9,8	51,13	340,0	1,05
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным *	50/10	3,23	4,0	13,51	103,0	
Итого	510	15,47	13,84	75,58	488,0	1,09
Обед						
Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	180	0,07		12,79	51,3	
Я100038 Суп с рыбными консервами (горбуша)*	250	9,84	4,92	15,4	145,0	6,24
Ж000665 Рис с овощами*	190	4,03	4,41	37,91	208,05	0,76
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000580 Гуляш из мяса птицы *	100	9,71	2,53	2,98	73,33	0,48
Ж000103 Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	80	0,56	9,66	1,83	97,0	7,04
Итого	880	30,37	22,64	100,84	729,68	14,52
Итого за день	1 390	45,84	36,48	176,42	1 217,68	15,61
2 нед. Среда						
Завтрак						
Я100178 Какао с молоком**	180	4,1	4,0	12,29	101,7	0,61
Ж000349 Каша вязкая рисовая*	200	7,27	7,76	41,36	264,0	0,86
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным *	50/10	3,23	4,0	13,51	103,0	
Итого	440	14,61	15,76	67,16	468,7	1,47
Обед						
Я100008 Салат из белокочанной капусты *	100	2,67	10,17	10,33	143,34	58,0
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,5	0,04
Я100116 Тефтели рыбные (минтай)*	80	10,3	6,5	10,0	139,0	0,55
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Ж000643 Пюре картофельное *	180	3,62	3,76	24,03	144,0	12,46
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	

Я200032 Суп картофельный с клецками* с курицей	250	4,44	3,71	13,81	106,0	4,6
Итого	885	27,52	25,61	99,09	735,84	75,9
Итого за день	1 325	42,12	41,37	166,24	1 204,54	77,37
2 нед. Четверг						
Завтрак						
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	180	2,96	3,11	14,27	97,2	0,47
Я100063 Суп молочный с макаронными изделиями*	250	6,88	5,68	22,33	168,0	0,91
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	6,18	2,1	16,84	111,0	0,03
Итого	490	16,02	10,89	53,44	376,2	1,41
Обед						
Ж000067 Салат из моркови и яблок	100	0,84	3,43	10,54	76,0	52,25
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000749 Яблоки*	100	0,4	0,4	9,8	44,21	165,0
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*	250	4,12	4,07	11,67	100,0	7,95
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,0	0,04
Ж000592 Плов куриный*	250	20,64	13,8	41,39	373,0	2,09
Итого	960	32,33	22,86	113,17	788,21	227,33
Итого за день	1 450	48,35	33,74	166,61	1 164,41	228,73
2 нед. Пятница						
Завтрак						
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,25	0,8	18,5	98,0	
Ж000349 Каша вязкая манная*	200	8,64	7,75	39,81	264,0	0,85
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	180	2,96	3,11	14,28	97,0	0,47
Итого	430	15,85	11,66	72,59	459,0	1,32
Обед						
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Я300072 Рис отварной*	150	3,6	5,4	36,45	209,0	
Ж000827 Компот из яблок *	180	0,08	0,08	10,18	41,0	14,85
Я300124 Котлеты (полуфабрикат)*	70	9,31	11,39	8,03	172,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000218 Рассольник "Ленинградский" с курицей.*	200	4,63	3,38	16,16	114,0	5,37
Ж000163 Салат "Цезарь" *	60	6,4	1,78	5,17	62,0	2,72
Итого	755	30,34	23,47	107,06	761,0	23,2
Итого за день	1 185	46,19	35,13	179,65	1 220,0	24,52

_____/ _____/

_____/ _____/