

СОГЛАСОВАНО:

Директор _____

ФИО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

М.А.Игнатьева

Плановое меню двухнедельное (5 дн)

Сезон: Летне-осенний
Категория: Дети* 1-4 класс(пятиднев)
Диета: Все

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Химический состав				
		белки г	жиры г	угле- воды г	Энергети- ческая ценность	С мг
1 нед. Понедельник						
Завтрак						
Без диет						
Я100063 Суп молочный с макаронными изделиями*	200	5,5	4,54	17,86	134,0	0,73
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	200	3,29	3,45	15,86	108,0	0,52
Ж000008 Бутерброд с сыром *	40/6	5,38	1,96	13,47	93,0	0,03
Итого	446	14,17	9,95	47,19	335,0	1,28
Обед						
Без диет						
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
Я300124 Котлеты (полуфабрикат)*	70	9,31	11,39	8,03	172,0	
Я200066 Макароны отварные *	200	7,07	7,33	43,6	269,0	
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,0	0,04
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	40	3,08	0,56	14,96	77,6	
Ж000749 Яблоки*	150	0,6	0,6	14,7	66,0	247,5
Итого	1 005	28,64	40,75	113,33	933,6	274,05
Итого за день	1 451	42,81	50,7	160,52	1 268,6	275,33
1 нед. Вторник						
Завтрак						
Без диет						
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,25	0,8	18,5	98,0	
Я200178 Какао с молоком *	180	4,11	3,99	16,37	118,0	0,61
Ж000430 Запеканка из творога со сметаной*	140	22,22	14,64	21,6	307,0	0,25
Итого	370	30,58	19,43	56,47	523,0	0,86
Обед						
Без диет						
Ж000075 Салат из моркови с сахаром*	60	0,71	4,25	5,72	64,0	2,73
Ж000592 Плов куриный*	200	16,51	11,04	33,11	298,0	1,67
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*	200	3,3	3,26	9,34	80,0	6,36
Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	180	0,07		12,78	51,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,85	0,7	18,7	97,0	
Итого	690	24,44	19,25	79,65	590,0	10,76
Итого за день	1 060	55,02	38,68	136,12	1 113,0	11,62
1 нед. Среда						
Завтрак						
Без диет						
Ж000349 Каша вязкая манная*	200	8,64	7,75	39,81	264,0	0,85
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	200	0,24	0,05	11,13	46,0	1,1
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным и сыром *	40/5/10	6,3	5,21	12,67	123,0	0,04
Итого	455	15,18	13,01	63,61	433,0	1,99
Обед						
Без диет						
Ж000147 Салат "Розовый" из капусты со свеклой*	100	1,79	10,1	6,93	126,0	43,25
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*	250	5,36	3,08	22,73	140,0	8,6
Ж000643 Пюре картофельное *	200	4,02	4,18	26,7	160,0	13,84
Я200116 Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)*	100	10,73	13,14	17,99	233,33	1,71
Я100159 Чай с сахаром *	200	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000749 Яблоки*	120	0,48	0,48	11,76	52,8	198,0
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,85	0,7	18,7	97,0	
Итого	1 020	26,43	31,72	115,74	854,13	265,44
Итого за день	1 475	41,61	44,73	179,35	1 287,13	267,43
1 нед. Четверг						

Завтрак						
Без диет						
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,25	0,8	18,5	98,0	
Я300060 Каша "Дружба" *	150	3,75	5,18	17,93	134,0	0,4
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	180	2,96	3,11	14,28	97,0	0,47
Итого	380	10,96	9,09	50,71	329,0	0,87
Обед						
Без диет						
Я200066 Макароны отварные *	150	5,3	5,5	32,7	201,75	
Я200039 Щи из свежей капусты с курицей.*	200	3,16	3,46	6,15	68,0	9,66
Ж000163 Салат "Цезарь" *	60	6,4	1,78	5,17	62,0	2,72
Я300140 Курица отварная*	80	21,26	4,15	0,58	125,0	0,13
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Я100159 Чай с сахаром *	180	0,17	0,04	9,85	40,0	0,04
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,85	0,7	18,7	97,0	
Ж000749 Яблоки*	190	0,76	0,76	18,62	84,0	313,5
Итого	925	41,06	16,71	92,92	685,75	326,31
Итого за день	1 305	52,02	25,8	143,63	1 014,75	327,18
1 нед. Пятница						
Завтрак						
Без диет						
Я300062 Суп молочный с рисом*	200	4,49	5,42	15,26	128,0	0,73
Я200178 Какао с молоком *	200	4,56	4,44	18,19	131,0	0,68
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным *	40/5	3,23	4,0	13,51	103,0	
Итого	445	12,28	13,86	46,96	362,0	1,41
Обед						
Без диет						
Ж000120 Салат из свеклы с сыром *	100	3,81	10,16	6,94	134,0	3,38
Я200141 Жаркое из курицы *	200	17,62	8,61	17,11	216,0	8,62
Ж000218 Рассольник "Ленинградский" с курицей.*	200	4,63	3,38	16,16	114,0	5,37
Я100159 Чай с сахаром *	200	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	50	3,85	0,7	18,7	97,0	
Ж000749 Яблоки*	190	0,76	0,76	18,62	84,0	313,5
Итого	940	30,86	23,65	88,47	690,0	330,91
Итого за день	1 385	43,14	37,51	135,43	1 052,0	332,32
2 нед. Понедельник						
Завтрак						
Без диет						
Я100178 Какао с молоком**	200	4,56	4,44	13,65	113,0	0,68
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
Итого	450	18,45	13,96	74,73	499,0	1,52
Обед						
Без диет						
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	200	0,24	0,05	11,13	46,0	1,1
Ж000099 Салат из помидоров с растительным маслом*	60	0,57	9,1	1,96	92,0	12,99
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Я300070 Каша гречневая рассыпчатая*	150	8,25	6,98	35,93	239,0	
Я300124 Биточки п/ф *	70		2,99		27,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	60	4,62	0,84	22,44	116,0	
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*	250	3,68	2,75	22,71	130,0	8,6
Итого	805	17,52	23,03	95,32	658,0	22,95
Итого за день	1 255	35,97	36,99	170,05	1 157,0	24,47
2 нед. Вторник						
Завтрак						
Без диет						
Я100159 Чай с сахаром *	200	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	6,18	2,1	16,84	111,0	0,03
Ж000349 Каша вязкая пшеничная*	200	9,64	7,84	40,9	272,0	0,84
Итого	460	16,01	9,98	68,68	428,0	0,91
Обед						
Без диет						
Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	200	0,08		14,21	57,0	
Ж000103 Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	100	0,7	12,08	2,29	121,0	8,8
Я100038 Суп с рыбными консервами (горбуша)*	250	9,84	4,92	15,4	145,0	6,24
Ж000665 Рис с овощами*	200	4,24	4,64	39,91	219,0	0,8
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

Ж000580 Гуляш из мяса птицы *	100	9,71	2,53	2,98	73,33	0,48
Итого	1 010	29,59	25,41	107,03	775,54	181,32
Итого за день	1 470	45,6	35,39	175,71	1 203,54	182,23
2 нед. Среда						
Завтрак						
Без диет						
Я100178 Какао с молоком**	200	4,56	4,44	13,65	113,0	0,68
Ж000349 Каша вязкая рисовая*	200	7,27	7,75	41,35	264,0	0,85
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным *	50/10	3,23	4,0	13,51	103,0	
Итого	460	15,06	16,19	68,51	480,0	1,53
Обед						
Без диет						
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	200	0,24	0,05	11,13	46,0	1,1
Я100116 Тефтели рыбные (минтай)*	80	10,3	6,5	10,0	139,0	0,55
Я300008 Салат из белокачанной капусты *	100	2,37	8,91	9,56	128,0	23,1
Я300077 Картофельное пюре*	200	4,06	7,74	26,36	191,0	13,61
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	60	4,62	0,84	22,44	116,0	
Я200032 Суп картофельный с клецками* с курицей	250	4,44	3,71	13,81	106,0	4,6
Итого	905	26,19	28,07	94,45	734,0	43,22
Итого за день	1 365	41,25	44,26	162,96	1 214,0	44,75
2 нед. Четверг						
Завтрак						
Без диет						
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	200	3,29	3,45	15,86	108,0	0,52
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	510	16,35	11,23	55,03	387,0	1,46
Обед						
Без диет						
Я100159 Чай с сахаром *	200	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000067 Салат из моркови и яблок	100	0,84	3,43	10,54	76,0	52,25
Ж000592 Плов куриный*	250	20,64	13,8	41,39	372,5	2,09
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	60	4,62	0,84	22,44	116,0	
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*	250	4,13	4,08	11,68	100,0	7,95
Ж000749 Яблоки*	150	0,6	0,6	14,7	66,0	247,5
Итого	1 010	31,01	22,79	111,68	775,5	309,83
Итого за день	1 520	47,36	34,01	166,71	1 162,5	311,29
2 нед. Пятница						
Завтрак						
Без диет						
Ж000349 Каша вязкая манная*	150	6,48	5,82	29,86	198,0	0,64
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным *	50/10	3,23	4,0	13,51	103,0	
Я200178 Какао с молоком *	180	4,11	3,99	16,37	118,0	0,61
Итого	390	13,82	13,81	59,74	419,0	1,25
Обед						
Без диет						
Я200066 Макароны отварные *	150	5,3	5,5	32,7	202,0	
Я300149 Соус красный основной *	15	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
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*	60	4,62	0,84	22,44	116,0	
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	735	30,5	23,29	95,83	715,0	23,2
Итого за день	1 125	44,32	37,1	155,57	1 134,0	24,45

_____ / _____ /
 _____ / _____ /