

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Учащиеся 12-18 лет**
Диета: **Без диет**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
1 нед. Понедельник	
Завтрак	
0000146 Каша гречневая рассыпчатая	150
ПФККПОВ Котлеты куриные с подливом овощным	60/30
ПОРЦ005 Огурцы свежие (порционно)	30
0000025 Чай с молоком и сахаром	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	522
Обед	
0000099 Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200
0000127 Плов из говядины	230
0000074 Компот из свежемороженой вишни	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000006 Хлеб ржаной	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	703
2Обед 2 смена	
0000099 Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200
0000127 Плов из говядины	230
0000074 Компот из свежемороженой вишни	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000006 Хлеб ржаной	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	703
2Полдник 2 смена	
0000146 Каша гречневая рассыпчатая	150
ПФККПОВ Котлеты куриные с подливом овощным	60/30
ПОРЦ005 Огурцы свежие (порционно)	30
0000025 Чай с молоком и сахаром	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	522
Итого за день	2 450
1 нед. Вторник	
Завтрак	
0000079 Каша "Дружба"	150/4
0000031 Сыр порционный	12
0000035 Чай фруктовый (смородиновый)	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000107 Фрукты свеж.100-130г(шт.)	110
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	504
Обед	
0000080 Борщ с капустой и картофелем	200
0000034 Сметана для заправки	5
0000009 Жаркое по-домашнему	150
0000093 Напиток яблочный	180
0000157 Сок фруктовый	100
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000006 Хлеб ржаной	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3

Итого		708
2Обед 2 смена		
0000080 Борщ с капустой и картофелем		200
0000034 Сметана для заправки		5
0000009 Жаркое по-домашнему		150
0000093 Напиток яблочный		180
0000157 Сок фруктовый		100
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		30
0000006 Хлеб ржаной		40
СОЛЬЙОД Соль йодированная		3
Итого		708
2Полдник 2 смена		
0000079 Каша "Дружба"		150/4
0000031 Сыр порционный		12
0000035 Чай фруктовый (смородиновый)		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		30
0000107 Фрукты свеж.100-130г(шт.)		110
СОЛЬЙОД Соль йодированная		2
Итого		504
Итого за день		2 424
1 нед. Среда		
Завтрак		
0000104 Винегрет овощной(1вар весна)		60
0000024 Макароны изделия отварные с маслом		150
0000039 Мясо тушенное с овощами		50
0000040 Чай с сахаром		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		40
СОЛЬЙОД Соль йодированная		2
Итого		502
Обед		
0000077 Суп картофельный с бобовыми и гречками		200
0000043 Каша гречневая с куриным филе		170
0000044 Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"		180
0000029 Инстантный напиток витаминизированный		100
0000006 Хлеб ржаной		30
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		20
СОЛЬЙОД Соль йодированная		3
Итого		703
2Обед 2 смена		
0000077 Суп картофельный с бобовыми и гречками		200
0000043 Каша гречневая с куриным филе		170
0000044 Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"		180
0000029 Инстантный напиток витаминизированный		100
0000006 Хлеб ржаной		30
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		20
СОЛЬЙОД Соль йодированная		3
Итого		703
2Полдник 2 смена		
0000104 Винегрет овощной(1вар весна)		60
0000024 Макароны изделия отварные с маслом		150
0000039 Мясо тушенное с овощами		50
0000040 Чай с сахаром		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		40
СОЛЬЙОД Соль йодированная		2
Итого		502
Итого за день		2 410
1 нед. Четверг		
Завтрак		
0000102 Картофель туш.с курицей(2вар)		160
0000047 Какао с молоком		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		40
0000050 Йогурт(для детского питания)		100
СОЛЬЙОД Соль йодированная		2

	Итого	502
Обед		
0000055 Щи из свежей капусты с картофелем		200
0000034 Сметана для заправки		5
0000038 Каша пшеничная рассыпчатая		160
0000073 Гуляш из отварного мяса		90
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		20
0000093 Напиток яблочный		200
0000006 Хлеб ржаной		30
СОЛЬЙОД Соль йодированная		3
	Итого	708
2Обед 2 смена		
0000055 Щи из свежей капусты с картофелем		200
0000034 Сметана для заправки		5
0000038 Каша пшеничная рассыпчатая		160
0000073 Гуляш из отварного мяса		90
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		20
0000093 Напиток яблочный		200
0000006 Хлеб ржаной		30
СОЛЬЙОД Соль йодированная		3
	Итого	708
2Полдник 2 смена		
0000102 Картофель туш.с курицей(2вар)		160
0000047 Какао с молоком		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		40
0000050 Йогурт(для детского питания)		100
СОЛЬЙОД Соль йодированная		2
	Итого	502
	Итого за день	2 420
1 нед. Пятница		
Завтрак		
0000107 Фрукты свеж.100-130г(шт.)		130
0000007 Плов из курицы		160
0000048 Чай фруктовый с черноплодной рябиной		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		30
СОЛЬЙОД Соль йодированная		2
	Итого	522
Обед		
0000052 Суп крестьянский с крупой (пшено)		200
0000054 Картофельное пюре		160
Д07РП21 Рыба припущенная(минтай,навага)		90
0000109 Компот из свежемороженой вишни "С"		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		20
0000006 Хлеб ржаной		30
СОЛЬЙОД Соль йодированная		3
	Итого	703
2Обед 2 смена		
0000052 Суп крестьянский с крупой (пшено)		200
0000054 Картофельное пюре		160
Д07РП21 Рыба припущенная(минтай,навага)		90
0000109 Компот из свежемороженой вишни "С"		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		20
0000006 Хлеб ржаной		30
СОЛЬЙОД Соль йодированная		3
	Итого	703
2Полдник 2 смена		
0000107 Фрукты свеж.100-130г(шт.)		130
0000007 Плов из курицы		160
0000048 Чай фруктовый с черноплодной рябиной		200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания		30
СОЛЬЙОД Соль йодированная		2
	Итого	522
	Итого за день	2 450

2 нед. Понедельник	
Завтрак	
0000146 Каша гречневая рассыпчатая	150
0000182 Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30
0000040 Чай с сахаром	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40
0000031 Сыр порционный	10
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	502
Обед	
0000051 Салат из свеклы	60
Д07ДЦ19 Уха с крупой	230
0000059 Жаркое по-домашнему из куриного филе	160
0000029 Инстантный напиток витаминизированный	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20
0000006 Хлеб ржаной	30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	703
2Обед 2 смена	
0000051 Салат из свеклы	60
Д07ДЦ19 Уха с крупой	230
0000059 Жаркое по-домашнему из куриного филе	160
0000029 Инстантный напиток витаминизированный	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20
0000006 Хлеб ржаной	30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	703
2Полдник 2 смена	
0000146 Каша гречневая рассыпчатая	150
0000182 Котлеты из говядины с томатным соусом	60/30
0000040 Чай с сахаром	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40
0000031 Сыр порционный	10
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	502
Итого за день	2 410
2 нед. Вторник	
Завтрак	
0000022 Макароны изделия отварные с маслом	150
0000125 Какао с молоком	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
ПОРЦ005 Огурцы свежие (порционно)	30
ПФККПТС Котлеты куриные с соусом томатным	60/30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	512
Обед	
0000148 Суп из овощей (В 2)	250
0000034 Сметана для заправки	10
0000005 Каша перловая с мясом и овощами	170
0000044 Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000006 Хлеб ржаной	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	703
2Обед 2 смена	
0000148 Суп из овощей (В 2)	250
0000034 Сметана для заправки	10
0000005 Каша перловая с мясом и овощами	170
0000044 Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000006 Хлеб ржаной	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	703

2Полдник 2 смена	
0000022 Макароны изделия отварные с маслом	150
0000125 Какао с молоком	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
ПОРЦ005 Огурцы свежие (порционно)	30
ПФККПТС Котлеты куриные с соусом томатным	60/30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	512
Итого за день	2 430
2 нед. Среда	
Завтрак	
0000007 Плов из курицы	150
0000031 Сыр порционный	10
0000050 Йогурт(для детского питания)	100
0000040 Чай с сахаром	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	502
Обед	
0000034 Сметана для заправки	5
0000055 Щи из свежей капусты с картофелем	200
ПФКПО30 Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30
0000146 Каша гречневая рассыпчатая	150
0000093 Напиток яблочный	200
0000006 Хлеб ржаной	30
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	718
2Обед 2 смена	
0000034 Сметана для заправки	5
0000055 Щи из свежей капусты с картофелем	200
ПФКПО30 Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30
0000146 Каша гречневая рассыпчатая	150
0000093 Напиток яблочный	200
0000006 Хлеб ржаной	30
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	718
2Полдник 2 смена	
0000007 Плов из курицы	150
0000031 Сыр порционный	10
0000050 Йогурт(для детского питания)	100
0000040 Чай с сахаром	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	502
Итого за день	2 440
2 нед. Четверг	
Завтрак	
0000039 Мясо тушенное с овощами	50
0000054 Картофельное пюре	150
0000124 Кофейный напиток на молоке	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000049 Сок фруктовый	100
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	532
Обед	
0000099 Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200
Д07ЕНН1 Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150
0000075 Фрикадельки из кур в томатном соусе	90
0000076 Напиток витаминизированный из вишни	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50
0000006 Хлеб ржаной	40

СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	733
2Обед 2 смена	
0000099 Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200
Д07ЕНН1 Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150
0000075 Фрикадельки из кур в томатном соусе	90
0000076 Напиток витаминизированный из вишни	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	50
0000006 Хлеб ржаной	40
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	733
2Полдник 2 смена	
0000039 Мясо тушенное с овощами	50
0000054 Картофельное пюре	150
0000124 Кофейный напиток на молоке	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
0000049 Сок фруктовый	100
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	532
Итого за день	2 530
2 нед. Пятница	
Завтрак	
0000051 Салат из свеклы	40
0000024 Макароны изделия отварные с маслом	150
0000028 Тефтели из говядины с рисом	50
0000116 Подлив овощной	30
0000035 Чай фруктовый (смородиновый)	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	502
Обед	
0000033 Рассольник ленинградский	200
0000034 Сметана для заправки	5
0000184 Бигус с мясом	240
0000044 Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20
0000006 Хлеб ржаной	30
0000029 Инстантный напиток витаминизированный	100
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	798
2Обед 2 смена	
0000033 Рассольник ленинградский	200
0000034 Сметана для заправки	5
0000184 Бигус с мясом	240
0000044 Компот из свежемороженой ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20
0000006 Хлеб ржаной	30
0000029 Инстантный напиток витаминизированный	100
СОЛЬЙОД Соль йодированная	3
Итого	798
2Полдник 2 смена	
0000051 Салат из свеклы	40
0000024 Макароны изделия отварные с маслом	150
0000028 Тефтели из говядины с рисом	50
0000116 Подлив овощной	30
0000035 Чай фруктовый (смородиновый)	200
0000065 Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30
СОЛЬЙОД Соль йодированная	2
Итого	502
Итого за день	2 600

Врач-диетолог _____ / _____ /
Медицинская сестра диетическая _____ / _____ /