

Плановое меню двухнедельное

Сезон: **Осень-зима**
Категория: **Уч-ся с 7-11 лет**
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)
1 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
КП22379 Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, фрикадельки из птицы, соус томатный	260
КП22003 Чай с сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	40
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22156 Суп картофельный с лапшой домашней	230
КП22256 Каша рисовая с куриным филе	185
КП22002 Компот из вишни	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	700
Итого за день	1 200
1 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
КП22105 Каша "Дружба" молочная	150
КП22099 Кофейный напиток с молоком	200
КП22205 Бутерброд с сыром	50
КП22153 Фрукты свеж.(шт.)	100
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22011 Суп с рыбными консервами	230
КП22325 Сложный гарнир: картофель отварной, капуста тушенная с куриным филе	190
КП22007 Напиток яблочный	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	705
Итого за день	1 205
1 нед. Среда	
Завтрак	
Без диет	
КП22384 Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	260
КП22003 Чай с сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	40
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22228 Суп картофельный с бобовыми и гречками	230
КП22167 Макароны отварные с маслом	150
КП22077 Биточки мясные с соусом томатным	100
КП22008 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	765
Итого за день	1 265
1 нед. Четверг	

Завтрак	
Без диет	
КП22377 Сложный гарнир: капуста тушенная, каша рисовая с куриным филе	260
КП22164 Чай с молоком и сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	40
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22038 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	230
КП22173 Каша гречневая рассыпчатая	150
КП22178 Котлеты куриные с подливом овощным	100
КП22169 Кисель фруктовый	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	765
Итого за день	1 265
1 нед. Пятница	
Завтрак	
Без диет	
КП22167 Макароны отварные с маслом	160
КП22230 Тефтели из говядины с соусом томатным	100
КП22001 Чай с лимоном и с сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	40
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22190 Суп с пшенной крупой	230
КП22382 Сложный гарнир: картофельное пюре, свекла отварная, рыба тушенная в томатном соусе с овощами	200
КП22008 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	715
Итого за день	1 215
2 нед. Понедельник	
Завтрак	
Без диет	
КП22173 Каша гречневая рассыпчатая	150
КП22178 Котлеты куриные с подливом овощным	100
КП22003 Чай с сахаром	200
КП22202 Бутерброд с маслом	50
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22032 Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200
КП22167 Макароны отварные с маслом	150
КП22019 Тефтели из говядины с подливом овощным	100
КП22007 Напиток яблочный	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	735
Итого за день	1 235
2 нед. Вторник	
Завтрак	
Без диет	
КП22103 Каша пшеничная молочная	170
КП22089 Какао с молоком	200
КП22152 Сырники из творога с соусом молочным	90
КП22205 Бутерброд с сыром	50
Итого	520
Обед	
Без диет	
КП22050 Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной	230

КП22329 Сложный гарнир: картофель тушеный с куриным филе, морковь припущенная	200
КП22002 Компот из вишни	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	715
Итого за день	1 235
2 нед. Среда	
Завтрак	
Без диет	
КП22195 Макароны изделия, с тёртым с сыром	150
КП22003 Чай с сахаром	200
КП22202 Бутерброд с маслом	50
КП22153 Фрукты свеж.(шт.)	100
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22156 Суп картофельный с лапшой домашней	230
КП22330 Сложный гарнир: каша рисовая вязкая, рыба тушеная в томатном соусе с овощами	200
КП22008 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	55
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	715
Итого за день	1 215
2 нед. Четверг	
Завтрак	
Без диет	
КП22256 Каша рисовая с куриным филе	250
КП22001 Чай с лимоном и с сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	50
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22264 Суп картофельный с бобовыми и гречками	230
КП22383 Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая, мясная подлива, винегрет овощной	200
КП22007 Напиток яблочный	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	65
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	725
Итого за день	1 225
2 нед. Пятница	
Завтрак	
Без диет	
КП22176 Картофельное пюре	160
КП22019 Тефтели из говядины с подливом овощным	100
КП22003 Чай с сахаром	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	40
Итого	500
Обед	
Без диет	
КП22218 Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230
КП22167 Макароны отварные с маслом	150
КП22077 Биточки мясные с соусом томатным	100
КП22008 Компот из смеси сухофруктов	200
0000БЕЛ Хлеб пшеничный	65
ШК00БЕЛ Хлеб ржаной	30
Итого	775
Итого за день	1 275

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