

УТВЕРЖДАЮ:

Директор _____ М.А. Игнатьева

СОГЛАСОВАНО

Директор _____



Плановое меню

двухнедельное

Сезон: **Летне-осенний**
Категория: **Дети, 5-11 класс (пятиднев**
Диета: **Все**

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость	Химический состав				
			белки г	жиры г	угле- воды г	Энергетич еская ценность	С мг
1 нед. Понедельник							
Завтрак							
Без диет							
Я100063 Суп молочный с макаронными изделиями*	250	20,50	6,88	5,68	22,33	168,0	0,91
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	200	13,94	3,29	3,45	15,86	108,0	0,52
Ж000008 Бутерброд с сыром *	40/10	11,79	5,38	1,96	13,47	93,0	0,03
Итого	500	46,2	15,55	11,09	51,66	369,0	1,46
Обед							
Без диет							
Ж000099 Салат из помидоров с растительным маслом*	100	19,37	0,95	15,16	3,26	153,0	21,65
Ж000241 Суп картофельный с горохом с курицей *	250	15,75	7,3	5,35	17,78	148,0	4,6
Я200066 Макароны отварные *	200	13,61	7,07	7,33	43,6	269,0	
Я300124 Котлеты (полуфабрикат)*	70	47,27	9,31	11,39	8,03	172,0	
Я300149 Соус красный основной *	50	3,50	0,51	1,06	3,84	27,0	0,88
Я100159 Чай с сахаром *	200	1,80	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	60	4,35	4,62	0,84	22,44	116,0	
Ж000749 Яблоки*	100	13,50	0,4	0,4	9,8	44,21	165,0
Итого	1 030	119,2	30,35	41,57	119,69	974,21	192,17
Итого за день	1 530	165,4	45,9	52,66	171,35	1 343,21	193,63
1 нед. Вторник							
Завтрак							
Без диет							
Я200178 Какао с молоком *	200	23,27	4,56	4,44	18,19	131,0	0,68
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,30	4,25	0,8	18,5	98,0	
Ж000430 Запеканка из творога со сметаной*	140	60,79	22,24	14,65	21,6	307,0	0,26
Итого	390	88,4	31,05	19,89	58,29	536,0	0,94
Обед							
Без диет							
Ж000075 Салат из моркови с сахаром*	100	8,06	1,18	7,08	9,54	107,0	4,55
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*	250	18,01	4,12	4,07	11,67	100,0	7,95
Ж000592 Плов куриный*	250	46,46	20,64	13,8	41,39	372,5	2,09
Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	180	4,90	0,07		12,78	51,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Итого	860	83,2	32,17	26,07	105,3	785,5	14,59
Итого за день	1 250	171,6	63,22	45,96	163,59	1 321,5	15,53
1 нед. Среда							
Завтрак							
Без диет							
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	200	3,30	0,24	0,05	11,13	46,0	1,1
Ж000349 Каша вязкая манная*	250	28,19	10,81	9,7	49,78	330,0	1,07
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	12,65	6,18	2,1	16,84	111,0	0,03
Итого	510	44,1	17,23	11,85	77,75	487,0	2,2
Обед							
Без диет							
Ж000147 Салат "Розовый" из капусты со свеклой*	100	4,90	1,79	10,1	6,93	126,0	43,25
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,2	
Ж000643 Пюре картофельное *	200	19,66	4,02	4,18	26,7	160,0	13,84
Ж000749 Яблоки*	190	25,65	0,76	0,76	18,62	84,0	313,5
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*	250	18,85	3,68	2,75	22,71	130,0	8,6

Я100159 Чай с сахаром и соком*	200	5,54	0,1	0,03	6,32	26,0	0,
Я200116 Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)*	100	42,39	10,73	13,14	17,99	233,0	1,
Итого	1 120	122,8	27,24	32,08	129,19	914,2	380,
Итого за день	1 630	166,9	44,47	43,93	206,94	1 401,2	383,

1 нед. Четверг

Завтрак

Я100180 Кофейный напиток с молоком*	200	13,94	3,29	3,45	15,86	108,0	0,
Я300060 Каша "Дружба"*	250	21,28	6,13	8,42	29,52	218,0	0,
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,30	4,25	0,8	18,5	98,0	0,
Итого	500	39,5	13,67	12,67	63,88	424,0	1,

Обед

Я100159 Чай с сахаром *	200	1,80	0,19	0,04	10,94	45,0	0,0
Я300149 Соус красный основной *	15	1,05	0,15	0,32	1,15	8,1	0,2
Я200066 Макароны отварные *	200	13,61	7,07	7,33	43,6	269,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Я300140 Курица отварная*	100	62,93	26,58	5,19	0,73	156,0	0,1
Я200039 Щи из свежей капусты с курицей.*	200/10	19,48	4,38	6,31	8,32	107,0	12,5
Ж000163 Салат "Цезарь" **	100	30,00	10,17	20,47	6,51	251,0	5,1
Итого	955	134,7	54,7	40,78	101,17	991,1	18,1
Итого за день	1 455	174,2	68,37	53,45	165,05	1 415,1	19,3

1 нед. Пятница

Завтрак

Я200178 Какао с молоком *	200	23,27	4,56	4,44	18,19	131,0	0,6
Я300062 Суп молочный с рисом*	250	20,64	5,61	6,78	19,08	160,0	0,9
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	12,65	6,18	2,1	16,84	111,0	0,0
Итого	510	56,6	16,35	13,32	54,11	402,0	1,6

Обед

Я100159 Чай с сахаром *	200	1,80	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000120 Салат из свеклы с сыром *	100	13,77	3,81	10,16	6,94	134,0	3,38
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000218 Рассольник "Ленинградский" с курицей.*	250	21,26	5,23	4,13	20,2	139,0	6,71
Я200141 Жаркое из курицы *	250	58,82	22,03	10,76	21,39	270,0	10,78
Итого	880	101,5	37,42	26,21	89,39	743,0	20,91
Итого за день	1 390	158	53,77	39,53	143,5	1 145,0	22,53

2 нед. Понедельник

Завтрак

Я200178 Какао с молоком *	200	23,27	4,56	4,44	18,19	131,0	0,68
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,30	4,25	0,8	18,5	98,0	
Ж000349 Каша вязкая пшеничная*	250	28,51	12,05	10,9	53,23	360,0	1,05
Итого	500	56,1	20,86	16,14	89,92	589,0	1,73

Обед

Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	200	3,30	0,24	0,05	11,13	46,0	1,1
Я300070 Каша гречневая рассыпчатая*	150	12,61	8,25	6,98	35,93	239,25	
Ж000099 Салат из помидоров с растительным маслом*	100	19,37	0,95	15,16	3,26	153,0	21,65
Я300149 Соус красный основной *	15	1,05	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Я300124 Биточки п/ф *	70	47,27		2,99		27,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Я100033 Суп картофельный с макарон. изделиями с курицей.*	250	18,85	3,68	2,75	22,71	130,0	8,6
Итого	865	108,3	19,44	29,37	104,1	758,25	31,61
Итого за день	1 365	164,3	40,3	45,51	194,01	1 347,25	33,34

2 нед. Вторник

Завтрак

Я100159 Чай с сахаром *	200	1,80	0,19	0,04	10,94	45,0	0,04
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	12,65	6,18	2,1	16,84	111,0	0,03
Ж000349 Каша вязкая пшеничная*	200	22,80	9,64	7,84	40,9	272,0	0,84
Итого	460	37,3	16,01	9,98	68,68	428,0	0,91

Обед

Я100203 Компот из смеси сухофруктов*	180	4,90	0,07		12,79	51,3	
Ж000103 Салат из свежих огурцов с растительным маслом*	100	20,92	0,7	12,08	2,29	121,0	8,8
Я100038 Суп с рыбными консервами (горбуша)*	250	34,74	9,84	4,92	15,4	145,0	6,24

Ж000665 Рис с овощами*	200	13,90	4,24	4,64	39,91	219,0	0,8
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000580 Гуляш из мяса птицы *	100	21,55	9,71	2,53	2,98	73,33	0,48
Итого	910	101,8	30,72	25,29	103,29	764,63	16,32
Итого за день	1 370	139,1	46,73	35,27	171,97	1 192,63	17,23
2 нед. Среда							
Завтрак							
Без диет							
Я100178 Какао с молоком**	200	22,85	4,56	4,44	13,65	113,0	0,68
Ж000349 Каша вязкая рисовая*	250	30,47	9,09	9,7	51,7	330,0	1,07
Ж000008 Бутерброд с маслом сливочным *	50/10	14,20	3,23	4,0	13,51	103,0	
Итого	510	67,5	16,88	18,14	78,86	546,0	1,75
Обед							
Без диет							
Я100008 Салат из белокачанной капусты *	100	7,24	2,67	10,17	10,33	143,34	58,0
Я100160 Чай с лимоном и сахаром *	200	3,30	0,24	0,05	11,13	46,0	1,1
Я100116 Тефтели рыбные (минтай)*	80	28,79	10,3	6,5	10,0	139,0	0,55
Я300149 Соус красный основной *	15	1,05	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Ж000643 Пюре картофельное *	200	19,66	4,02	4,18	26,7	160,0	13,84
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Я200032 Суп картофельный с клецками* с курицей	250	16,01	4,44	3,71	13,81	106,0	4,6
Итого	925	81,9	27,99	26,05	103,04	757,34	78,35
Итого за день	1 435	149,4	44,87	44,19	181,9	1 303,34	80,1
2 нед. Четверг							
Завтрак							
Без диет							
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	200	13,94	3,29	3,45	15,86	108,0	0,52
Я100063 Суп молочный с макаронными изделиями*	250	20,50	6,88	5,68	22,33	167,5	0,91
Ж000008 Бутерброд с сыром *	50/10	12,65	6,18	2,1	16,84	111,0	0,03
Итого	510	47,1	16,35	11,23	55,03	386,5	1,46
Обед							
Без диет							
Ж000067 Салат из моркови и яблок	100	9,43	0,84	3,43	10,54	76,0	52,25
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000749 Яблоки*	100	13,50	0,4	0,4	9,8	44,21	165,0
Ж000215 Борщ с капустой и картофелем с курицей*	250	18,01	4,12	4,07	11,67	100,0	7,95
Я100159 Чай с сахаром *	180	1,62	0,17	0,04	9,85	40,0	0,04
Ж000592 Плов куриный*	250	46,46	20,64	13,8	41,39	373,0	2,09
Итого	960	94,8	32,33	22,86	113,17	788,21	227,33
Итого за день	1 470	141,9	48,67	34,08	168,19	1 174,71	228,79
2 нед. Пятница							
Завтрак							
Без диет							
Ж000023 Хлеб из муки пшеничной*	50	4,30	4,25	0,8	18,5	98,0	
Ж000349 Каша вязкая манная*	250	28,19	10,81	9,7	49,78	330,0	1,07
Я100180 Кофейный напиток с молоком*	180	12,55	2,96	3,11	14,28	97,0	0,47
Итого	480	45	18,02	13,61	82,56	525,0	1,54
Обед							
Без диет							
Я300149 Соус красный основной *	15	1,05	0,16	0,32	1,15	8,0	0,26
Ж000827 Компот из яблок *	180	7,19	0,08	0,08	10,18	41,0	14,85
Я300124 Котлеты (полуфабрикат)*	70	47,27	9,31	11,39	8,03	172,0	
Я200066 Макароны отварные *	200	13,61	7,07	7,33	43,6	269,0	
Ж000024 Хлеб ржано-пшеничный*	80	5,80	6,16	1,12	29,92	155,0	
Ж000218 Рассольник "Ленинградский" с курицей.*	250	21,26	5,23	4,13	20,2	139,0	6,71
Ж000163 Салат "Цезарь" **	100	30,00	10,17	20,47	6,51	251,0	5,13
Итого	895	126,2	38,18	44,84	119,59	1 035,0	26,95
Итого за день	1 375	171,2	56,2	58,45	202,15	1 560,0	28,49
Итого за период			512,5	453,03	1 768,66	13 203,94	1 022,09

Отв. по питанию. *Евг. Иванов*