

Плановое меню
двухнедельное

Сезон: Осенний-летний
Категория: Дети от 7 от 11 лет
Диета: Все

Наименование блюда	Выход блюда (г)	Стоимость
День 1		
Завтрак		
Без диет		
И000183 Каша молочная гречневая	200/10	34,93
И000004 Бутерброд с маслом и сыром	100/10/15	29,89
И000376 Чай с сахаром	200/15	2,80
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000104 Суп с мясными фрикадельками	250	74,23
И000312 Пюре картофельное	150	28,29
И000229 Рыба, тушенная с овощами	90/20	91,89
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100003 Банан	100	26,87
И500005 Печенье	30	8,56
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 2		
Завтрак		
Без диет		
И000204 Макароны отварные с сыром	240	54,72
И000001 Бутерброд с маслом	100/10	18,28
И000382 Какао с молоком	200	31,83
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000081 Борщ со сметаной	260	19,97
И200131 Плов с курицей	240	59,45
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100006 Яблоки	100	16,94
И200002 Пряники	30	6,82
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 3		
Завтрак		
Без диет		
И000181 Каша молочная манная	200/10	36,83
И000004 Бутерброд с маслом и сыром	100/10/15	29,89
И000376 Чай с сахаром	200/15	2,80
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000119 Суп гороховый	250	8,09
И200070 Каша гречневая рассыпчатая	150	19,90
И200123 Котлеты из говядины	90	99,02
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		

Без диет		
И100003 Банан	100	26,87
И500005 Печенье	30	8,56
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 4		
Завтрак		
Без диет		
И000173 Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200/10	31,71
И000001 Бутерброд с маслом	100/10	18,28
И200097 Яйцо вареное	40	11,00
И000376 Чай с сахаром	200/15	2,80
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000081 Борщ со сметаной	260	19,97
И000310 Картофель отварной/подлива	150	26,94
И000290 Курица, тушеная в соусе	90/30	49,38
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100006 Яблоки	100	16,94
И200002 Пряники	30	6,82
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 5		
Завтрак		
Без диет		
И300092 Омлет натуральный	225	68,33
И000004 Бутерброд с маслом и сыром	100/10/15	29,89
И000382 Какао с молоком	200	31,83
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И100035 Суп картофельный с фасолью	250	10,84
И200073 Рис припущенный	150	20,68
И000229 Рыба, тушеная с овощами	90/20	91,89
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100003 Банан	100	26,87
И500005 Печенье	30	8,56
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 6		
Завтрак		
Без диет		
И000183 Каша молочная гречневая	200/10	34,93
И000001 Бутерброд с маслом	100/10	18,28
И000376 Чай с сахаром	200/15	2,80
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000081 Борщ со сметаной	260	19,97
И000203 Макароны отварные/подлива	150	23,61
И300139 Говядина отварная	90	131,56
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100006 Яблоки	100	16,94
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
И200002 Пряники	30	6,82
День 7		

Завтрак		
Без диет		
И000204 Макароны отварные с сыром	240	54,72
И000001 Бутерброд с маслом	100/10	18,28
И000382 Какао с молоком	200	31,83
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000104 Суп с мясными фрикадельками	250	74,23
И200131 Плов с курицей	240	59,45
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100003 Банан	100	26,87
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
И500005 Печенье	30	8,56
День 8		
Завтрак		
Без диет		
И000181 Каша молочная манная	200/10	36,83
И000004 Бутерброд с маслом и сыром	100/10/15	29,89
И000376 Чай с сахаром	200/15	2,80
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000111 Суп-лапша домашняя	250	6,27
И200071 Каша перловая рассыпчатая	150	16,25
И200123 Котлеты из говядины	90	99,02
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100006 Яблоки	100	16,94
И200002 Пряники	30	6,82
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 9		
Завтрак		
Без диет		
И000194 Плов с изюмом	240	58,28
И000001 Бутерброд с маслом	100/10	18,28
И000382 Какао с молоком	200	31,83
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000081 Борщ со сметаной	260	19,97
И000310 Картофель отварной/подлива	150	26,94
И000229 Рыба, тушенная с овощами	90/20	91,89
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100003 Банан	100	26,87
И500005 Печенье	30	8,56
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 10		
Завтрак		
Без диет		
И000173 Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	200/10	31,71
И000001 Бутерброд с маслом	100/10	18,28
И200097 Яйцо вареное	40	11,00
И000376 Чай с сахаром	200/15	2,80
Обед		

Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000119 Суп гороховый	250	8,09
И300126 Шницель из говядины	100	111,11
И200070 Каша гречневая рассыпчатая	150	19,90
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100006 Яблоки	100	16,94
И200002 Пряники	30	6,82
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 11		
Завтрак		
Без диет		
И300092 Омлет натуральный	225	68,33
И000004 Бутерброд с маслом и сыром	100/10/15	29,89
И000382 Какао с молоком	200	31,83
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И100035 Суп картофельный с фасолью	250	10,84
И200073 Рис припущенный	150	20,68
И000229 Рыба, тушенная с овощами	90/20	91,89
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100003 Банан	100	26,87
И500005 Печенье	30	8,56
И000389 Сок фруктовый	200	21,69
День 12		
Завтрак		
Без диет		
И000183 Каша молочная гречневая	200/10	34,93
И000001 Бутерброд с маслом	100/10	18,28
И000376 Чай с сахаром	200/15	2,80
Обед		
Без диет		
И000024 Салат из свежих овощей	100	27,45
И000081 Борщ со сметаной	260	19,97
И000203 Макароны отварные/подлива	150	23,61
И300139 Говядина отварная	90	131,56
И000001 Хлеб пшеничный	100	6,21
И000349 Компот из смеси сухофруктов	200	15,36
Полдник		
Без диет		
И100006 Яблоки	100	16,94
И200002 Пряники	30	6,82
И000389 Сок фруктовый	200	21,69

/ /
/ /