

Плановое меню  
недельноеСезон: Год  
Категория: Дети от 7 до 11 лет  
Диета: Все

| Наименование блюда                                | Выход<br>блюда (г) |
|---------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Понедельник</b>                                |                    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                    |
| Без диет                                          |                    |
| Н000476 Бутерброд с маслом и с сыром              | 100/10/13          |
| Н000382 Кофейный напиток на молоке с печеньем     | 200/20             |
| Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром  | 200/5/5            |
| <b>Обед</b>                                       |                    |
| Без диет                                          |                    |
| Н000002 Рыба припущенная (минтай)                 | 90                 |
| 0000019 Салат капустный                           | 60                 |
| Н000003 Картофельное пюре/подлива                 | 150/50             |
| Н000001 Суп картофельный с крупой                 | 200                |
| Н000005 Компот из сухофруктов                     | 200                |
| Н000006 Хлеб пшеничный                            | 80                 |
| <b>Вторник</b>                                    |                    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                    |
| Без диет                                          |                    |
| К000209 Яйцо отварное                             | 1 шт.              |
| Н000479 Каша молочная геркулес с маслом и сахаром | 235/5/5            |
| Н000377 Чай с лимоном 1 вар.                      | 200                |
| Н000017 Фрукты свежие                             | 150                |
| Н000478 Хлеб с маслом                             | 100/10             |
| <b>Обед</b>                                       |                    |
| Без диет                                          |                    |
| Н000006 Хлеб пшеничный                            | 80                 |
| Н000007 Борщ со сметаной                          | 200/10             |
| Н000008 Котлеты из индейки                        | 90                 |
| Н000009 Макароны отварные с подливой              | 145/50             |
| Н000377 Чай с лимоном                             | 205                |
| Н000011 Салат свекольный                          | 60                 |
| <b>Среда</b>                                      |                    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                    |
| Без диет                                          |                    |
| К000478 Бутерброд с маслом                        | 100/15             |
| К000209 Яйцо отварное                             | 1 шт.              |
| Н000482 Каша манная молочная с маслом и сахаром   | 350/5/5            |
| Н000376 Чай с сахаром                             | 200                |
| Н000485 Печенье                                   | 30                 |
| <b>Обед</b>                                       |                    |
| Без диет                                          |                    |
| Н000006 Хлеб пшеничный                            | 80                 |
| Н000012 Суп картофельный с бобовыми               | 200                |
| Н000014 Салат морковный                           | 60                 |
| Н000013 Плов из говядины                          | 200                |
| Н000005 Компот из сухофруктов                     | 200                |
| <b>Четверг</b>                                    |                    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                    |
| Без диет                                          |                    |
| К000478 Хлеб с маслом                             | 100/15             |
| К000209 Яйцо отварное                             | 1 шт.              |
| Н000377 Чай с лимоном 1 вар.                      | 200                |
| Н000483 Каша гречневая молочная с маслом          | 200/5/5            |

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Н000017 Фрукты свежие                            | 150       |
| <b>Обед</b>                                      |           |
| Без диет                                         |           |
| Н000017 Фрукты свежие                            | 150       |
| Н000006 Хлеб пшеничный                           | 80        |
| Н000015 Картофельный суп с макаронными изделиями | 200       |
| Н000011 Салат свекольный                         | 60        |
| Н000016 Куры отварные/макаронны отварные/подлива | 90/165/50 |
| Н000377 Чай с лимоном                            | 205       |
| <b>Пятница</b>                                   |           |
| <b>Завтрак</b>                                   |           |
| Без диет                                         |           |
| Н000478 Бутерброд с маслом                       | 100/10    |
| Н000382 Какао с молоком и печеньем               | 200/34    |
| Н000475 Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | 200/5/5   |
| <b>Обед</b>                                      |           |
| Без диет                                         |           |
| Н000006 Хлеб пшеничный                           | 80        |
| Н000018 Суп фасолевый                            | 200       |
| Н000019 Салат капустный                          | 60        |
| Н000020 Мясо индейки тушенное/с подливой/гречка  | 90/50/120 |
| Н000005 Компот из сухофруктов                    | 200       |
| <b>Суббота</b>                                   |           |
| <b>Завтрак</b>                                   |           |
| Без диет                                         |           |
| Н000478 Хлеб с маслом                            | 100/15    |
| Н000209 Яйцо отварное                            | 1 шт.     |
| Н000484 Пряник                                   | 55        |
| Н000173 Каша пшеничная на молоке с маслом        | 300/5/5   |
| Н000377 Чай с лимоном 2 вар.                     | 200       |
| <b>Обед</b>                                      |           |
| Без диет                                         |           |
| Н000006 Хлеб пшеничный                           | 80        |
| Н000021 Борщ                                     | 200       |
| Н000014 Салат морковный                          | 60        |
| Н000023 Тефтели в соусе с рисом                  | 80/50/150 |
| Н000377 Чай с лимоном                            | 205       |

Ашева З.И.     Ашмар  
Аматрива А.А.     Ашмар