

Плановое меню двухнедельное

Столовая: ПИЦЕБЛОК

Сезон: весенний-летний-осенний

Категория: Дети

Диета: Без диет

Наименование блюда	Выход блюда (г)
День 1	
завтрак	
Овощная запеканка.	250
Сосиска отварная. Сыр 'Хохланд'	шт./ шт.
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Какао с молоком*	200
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2*	шт.
обед	
Овощи свежие (помидоры)	80
Суп гороховый.	350
Шницель натуральный рубленый	100
Каша гречневая. Соус красный овощной.	150/50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Молоко 0,2	200
Кондитерские изделия (шоколад)	30
ужин	
Овощи свежие (огурцы)	50
Курица запеченная	130
Рагу овощное	200
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Кефир	200
Сдоба	90
День 2	
завтрак	
Каша пшеничная молочная	250/8
Колбаса отварная. Икра кабачковая.	50/30
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Какао с молоком*	200
второй завтрак	
Фрукты.	250
обед	
Овощи свежие (огурцы)	80
Борщ со сметаной.*	350
Рыба припущенная в омлете.	130
Пюре картофельное	150
Компот из кураги	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Сырники паровые со сгущенным молоком.	150/20
Чай с сахаром	200
ужин	
Консервированные овощи (помидоры)	100
Свинина под белым соусом	100
Макароны отварные с маслом	150
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Йогурт разливной.	200
Кондитерские изделия (печенье)	30
День 3	
завтрак	
Каша пшеничная молочная вязкая с курагой	250
Яйцо отварное	шт.
Сыр 'Хохланд'	30
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Чай с сахаром.	200

Наименование блюда	Выход блюда (г)
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2*	шт.
обед	
Овощи свежие (помидоры)	80
Рассольник с говядиной	350
Котлета куриная в овощном соусе.	100/30
Капуста тушеная	200
Компот из консервированных фруктов	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Сдоба	90
Кисель ягодный.	200
ужин	
Консервированные овощи (огурцы)	50
Плов с говядиной	300
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Молоко 0,2	200
Кондитерские изделия (вафли)	30
День 4	
завтрак	
Каша ячневая молочная	250
Омлет на пару	80
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Какао с молоком*	200
второй завтрак	
Фрукты.	200
обед	
Овощи свежие (огурцы)	80
Суп с рыбными фрикадельками.	350
Крыло запеченное	130
Макароны отварные с маслом	150
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Йогурт в индивидуальной упаковке.	110
ужин	
Консервированные овощи (помидоры)	50
Биточки домашние.	100
Каша гречневая. Соус красный овощной.	150/50
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
биокефир	200
Кондитерские изделия (пряники)	30
День 5	
завтрак	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	230/20
Колбаса запеченная с сыром	60/20
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Чай с молоком.	200
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2	шт.
обед	
Овощи свежие (помидоры)	80
Свекольник со сметаной	350
Рыба запеченная.	130
Рис отварной. Соус сметанный..	150/50
Напиток фруктовый	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Фрукты свежие (банан)	250
ужин	
Консервированные овощи (огурцы)	50
Жаркое с говядиной	300
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	

Наименование блюда	Выход блюда (г)
Йогурт разливной.	200
Сдоба	90
День 6	
завтрак	
Каша из крупы 'Геркулес' молочная вязкая	250
Сарделька отварная.	80
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Чай с сахаром	200
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2	шт.
обед	
Овощи свежие (огурцы)	80
Суп гречневый с птицей.	350
Мясо отварное.	100
Рагу овощное	200
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Пюре фруктовое.	шт.
ужин	
Кабачковая икра. Помидор свежий.	90
Котлета 'Полтавская'	100
Макароны отварные с маслом	150
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Ряженка	200
Кондитерские изделия (вафли)	30
День 7	
завтрак	
Каша манная молочная жидкая	250
Колбаса полукопченая, сыр.	60/20
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Кофейный напиток..	200
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2	шт.
обед	
Овощи свежие (огурцы)	80
Щи из белокочанной капусты.	350
Шницель рыбный рубленый	130
Пюре картофельное. Соус овощной.	150/50
Компот из кураги, изюма, чернослива	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Йогурт в индивидуальной упаковке.	110
ужин	
Овощи свежие (перец болгарский)	80
Бефстроганов из отварного мяса	100
Рис отварной с овощами.	170
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Кондитерские изделия (шоколадные конфеты)	шт.
Молоко 0,2	200
День 8	
завтрак	
Каша пшеничная молочная с курагой.	250
Овощная запеканка.	80
Чай с молоком.	200
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
второй завтрак	
Фрукты.	200
обед	
Овощи свежие (помидоры)	80
Суп с сайрой.*	350
Мясо запеченое.	100
Каша гречневая. Соус сметанный.	150/50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	200

Наименование блюда	Выход блюда (г)
полдник	
Пюре фруктовое.	шт.
ужин	
Консервированные овощи (огурцы)	50
Курица тушёная с овощами.	300
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Ряженка	200
Сдоба	90
День 9	
завтрак	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	230/20
Сосиски отварные	80
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Какао с молоком*	200
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2	шт.
обед	
Овощи свежие (огурцы)	80
Суп фасолевый со сметаной.	350
Кнели куриные.*	130
Макароны отварные. Соус овощной.	150/50
Компот из сухофруктов	200
полдник	
Молочный коктейль	1 шт.
ужин	
Консервированные овощи (огурцы)	80
Шашлык из свинины	100
Картофель отварной	170
Хлеб ржаной	120
Чай с лимоном	200
вечерник	
Йогурт разливной.	200
Мармелад	30
День 10	
завтрак	
Суп молочный с вермишелью	250
Колбаса полукопченая, сыр.	60/20
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Чай с молоком.	200
второй завтрак	
Фрукты свежие (апельсин)	200
обед	
Овощи свежие (помидоры)	80
Борщ со сметаной.*	350
Биточки 'Островные'*	130
Рис отварной. Соус овощной.	150/50
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Кисель фруктовый. (1 вар)	200
Сдоба	90
ужин	
Овощи свежие (огурцы)	50
Азу по-Татарски'	300
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Молоко 0,2	200
Кондитерские изделия (пряники)	30
День 11	
завтрак	
Каша ячневая молочная	250
Омлет на пару	80
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Кофейный напиток..	200
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2*	шт.

Наименование блюда	Выход блюда (г)
обед	
Овощи свежие (помидоры)	80
Суп куриный с макаронными изделиями	350
Тефтели мясные на пару.	100
Капуста тушенная	200
Компот из сухофруктов	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Яблоки печеные с медом	250
ужин	
Овощи свежие (огурцы)	80
Курица запеченная	130
Каша гречневая рассыпчатая	170
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Йогурт разливной.	200
Кондитерские изделия (печенье)	30
День 12	
завтрак	
Запеканка творожная со сгущенным молоком	230/20
Колбаса запеченная с сыром	60/20
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Чай с молоком.	200
второй завтрак	
Фрукты.	200
обед	
Овощи свежие (помидоры)	80
Суп гороховый.	350
Грудки куриные запеченные.	130
Макароны отварные. Соус сметанный.	150/50
Сок фруктовый	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Йогурт в индивидуальной упаковке.	110
ужин	
Овощи свежие (огурцы)	100
Гуляш из отварного мяса	100
Рис отварной рассыпчатый	150
Чай с лимоном	200
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Кефир	200
Кондитерские изделия (шоколад)	30
День 13	
завтрак	
Каша манная молочная жидкая	250
Сосиска отварная	40
Яйцо отварное	шт.
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Какао с молоком*	200
второй завтрак	
Сок фруктовый 0,2	шт.
обед	
Овощи свежие (огурцы)	80
Уха с лосося.	350
Котлета'Полтавская'	100
Каша перловая рассыпчатая.	150
Соус красный овощной.	50
Компот из ягоды.	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Молоко 0,2	200
Сдоба	90
ужин	
Овощи свежие (помидоры)	50
Крыло запеченое	130
Овощи тушенные в соусе.	200
Хлеб ржаной	120

Наименование блюда	Выход блюда (г)
Чай с лимоном	200
вечерник	
Ряженка	200
Кондитерские изделия (вафли)	30
День 14	
завтрак	
Каша из крупы 'Геркулес' молочная жидкая	250
Омлет на пару	65
Сыр 'Хохланд'.	1 шт.
Батон нарезной. Масло сливочное.	60/10
Чай с молоком.*	200
второй завтрак	
Фрукты.	200
обед	
Овощи свежие (огурцы)	80
Суп 'Дальневосточный' с птицей.	350
Рыба припущенная.	130
Пюре картофельное. Соус овощной.	150/50
Компот из кураги	200
Хлеб пшеничный	200
полдник	
Молочный коктейль	1 шт.
ужин	
Кабачковая икра. Помидор свежий.	100
Мясо тушеное.	100
Рис отварной рассыпчатый	150
Сок фруктовый 0,2	шт.
Хлеб ржаной	120
вечерник	
Молоко 0,2	200
Кондитерские изделия (мармелад)	30