C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=Ромаданов В.Н., E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55
2022.04.08 12:30:

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

_____ В.Н. Ромаданов

«8» 04 202__г.

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат: 11.04.2022 г.

Окончен: 22.04.2022 г.

Понедельник Неделя: вторая Дата 11.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№7 №20 №4	1. Икра кабачковая 2. Макаронные изделия отварные с маслом 3. Сок фруктовый	60 150 180	2.8 0.61 2.45	5.8 0.25 0.45	13.9 18.67 16.74	46,80 203 123,00
		390	**40.04**	**8.32**	**230.43**	**372,8**
№4 №15/31 №8 №4д №а	1. Суп гречневый мясной 2. Рис отварной, гуляш 3. Компот из с/ф +С витамин. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/50 180 50 40	4.7 3,9/ 13,7 0.48 2.45 3.0	8.3 5,5/ 10,86 0 0.85 0.5	20.71 39,1/ 3,49 23.8 16.74 22.1	171.87 126,4/8,64 90 85.77 94.5
№6 №6	1. Каша вязкая ячневая молочная 2. Напиток из плодов шиповника	200 180	6,64 0,61	7,59 0,25	28,13 18,67	204 79,00
		380	**7,25**	**7,84**	**46,8**	**283**
	Итого	**1495**	**70,49**	**43,56**	**403,61**	**1411,57**

Вторник Неделя: вторая Дата 12.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№21 №13 №3	1. Яйца вареные 2. Ватрушка с творогом 3. Чай с сахаром	40 100 180/12	5,08 5,6 0	4,6 4,3 0	0,28 24,48 8,98	63 328,25 43
		332	**10,68**	**8,9**	**33,74**	**434,25**
№8 №12/31 №7 №4д №4а	1. Суп крестьянский мясной со сметаной 2. Каша перловая рассыпчатая, гуляш 3. Компот из св.яблок. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/50 180 50 40	1,8 4.5/12.11 0.14 2.45 3.0	3,96 4.6/10.06 10.9 0.85 0.5	11.75 36.6/2.39 21.89 16.74 22.1	86,4 206,9/78,64 88,72 117,5 79,6
		650	**24.11**	**31.88**	**110.82**	**657,76**
№11 №5 №9	1. Салат из св. моркови с изюмом 2. Оладьи с повидлом 3. Кисель	60 150/15 200	0,567 9,35 0	3,517 8,63 0	12,175 81,39 18	66,22 421,46 46,5
		425	**9,917**	**12,147**	**111,565**	**534,18**
		1407	**44,707**	**52,927**	**256,125**	**1626,19**

Среда Неделя: вторая Дата 13.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6 №1 №4д	1. Суп молочный с крупой. 2. Кофейный напиток. 3. Хлеб пшеничный.	180 180 50	7.18 2.85 2.45	6.51 2.41 0.85	23.54 14.36 16.74	90,16 139,5 91,00 117,5
		410	**12,48**	**9,77**	**54,64**	**346**
№3 №25 №8 №4д №4а	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной. 2. Жаркое по-домашнему 3. Компот из с/ф. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 180 180 50 40	3.68 7.5 0.48 2.45 3.0	7.07 5.3 0 0.85 0.5	8.58 14.66 23.8 16.74 22.1	105,67 204,5 148,32 117,5 79,6
		630	**17.11**	**13.72**	**85.88**	**655,59**
№6 №2	1. Сырники творожные со сгущ.молоком 2. Чай с лимоном	140/30 180/10/7	11,2 0,12	12,69 0,02	40,2 10,2	475,3 41,00
		367	**11,32**	**12,71**	**50,4**	**516,3**
	Итого	**1407**	**40,91**	**36,2**	**190,92**	**1517,89**

Четверг Неделя: вторая Дата 14.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход Грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№5 №5	1. Каша вязкая молочная «Дружба». 2. Какао	180 180	6.21 3.67	7.73 3.19	27.71 15.82	258,93 107
		360	**9,88**	**10,92**	**43.53**	**365,93**
№15 №22/30 №7 №4д №4а	1. Суп вермишелевый мясной. 2. Картофельное пюре, рыба жареная 3. Компот из св. яблок 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/70 180 50 40	6.45 1.83/14,1 0.14 2.45 3.0	5.16 3.14/5,6 0.14 0.85 0.5	21.92 10.84/3,4 21.70 16.74 22.1	106,56 157,5/93,21 88,72 117,5 79,6
		670	**27,97**	**15,39**	**96,7**	**643,09**
№16 №48 №10 №4д	1. Вафли 2. Голубцы с мясом (ленивые) 3. Напиток лимонный 4. Хлеб пшеничный	30 150 180 50	4,8 5,75 0,15 2,45	1,5 4,45 0,013 0,85	26,3 4,19 24,43 16,74	157,5 244,5 86,4 117,5
		410	**13,15**	**6,813**	**71,66**	**605,9**
	Итого	**1440**	**51**	**33,123**	**211,89**	**1614,92**

Пятница Неделя: вторая Дата 15.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№9 №13 №4г	1. Каша вязкая рисовая молочная 2. Чай с сахаром. 3. Батон	180 180/12 30	4,16 0.12 7,8	5,6 0.02 2,4	19,56 10.20 56,6	230,4 43 79,2
		402	**12,08**	**8,02**	**86,36**	**352,6**
№9 №20/31 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с клецками с мясом 2. Макаронные изделия отварные, гуляш. 3. Компот из с/ф +С витимин.. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/50 180 50 40	5.16 38.42/12.11 0.48 2.45 3.0	7.05 5.49/10.06 0 0.85 0.5	18.952 07.62/2.39 23.8 16.74 22.1	139,6 197,35/78,64 148,32 117,5 79,6
		650	**62,06**	**23.95**	**93.6**	**761,01**
№8 №4б №8	1. Винегрет с фасолью. 2. Пирог 3. Компот из изюма	50 60 180	2.73 3,73 0,48	12.35 9,8 0	16.88 52,57 23,8	62,6 41,7 148,32
		290	**6,94**	**22,15**	**93,25**	**252,62**
	Итого	**1342**	**81,08**	**54,12**	**273,21**	**1366,23**

Понедельник Неделя: первая Дата 18.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№11 №4	1. Каша вязкая пшеничная 2. Сок фруктовый	180 180	7,9 2,45	0,45	39,35 16,74	260,1 123,0
		360	**9,94**	**11,72**	**56,09**	**383,1**
№7 №18 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом (фасолевый) 2. Плов с мясом 3. Компот из с/ф + С витаминизация 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	6,5 19,02 0.56 2.45 3.0	5,2 13,98 - 0.85 0.5	22,09 19,26 27,89 16.74 22.1	137,55 285 148,32 117,5 79,6
		600	**31,53**	**20,53**	**108,08**	**732,22**
№7 №20 №6	1. Икра кабачковая 2. Макаронные изделия отварные с маслом 3. Напиток из плодов шиповника	60 180 180	2,8 38,42 0,68	5,8 5,49 0,28	13,9 207,62 18,98	171,87 197,35 79
		420	**41,9**	**11,57**	**240,5**	**369,4**
	Итого	**1380**	**83,37**	**43,82**	**404,67**	**1484,72**

Вторник Неделя: первая Дата 19.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№4г №2 №3	1. Батон 2. Гречка отварная рассыпчатая 3. Чай с сахаром	30 150/35 180/12	7,8 5,08 2,79	2,4 4,60 3,19	56,6 0,28 19,71	79,2 297,25 43
		407	**15,67**	**10,19**	**76,59**	**419,45**
№7 №26 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый) 2. Капуста тушенная с мясом 3. Компот из с/ф. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 180 180 50 40	6,5 10 0.56 2.45 3.0	5,2 8,2 0 0.85 0.5	22,09 10,8 27,89 16.74 22.1	137,55 229 148,32 117,5 79,6
		630	**22,51**	**14,75**	**99,62**	**711,97**
№5 №2 №3	1. Салат из свежей моркови с сахаром 2. Блины с повидлом 3. Чай с сахаром	60 75/10 180/12	0,73 6,24 0,1	4,01 8,1 0	7,7 34,31 17,6	66,22 234 43
		327,1	**7,07**	**12,11**	**59,61**	**343,22**
	Итого	**1364,1**	**45,25**	**37,05**	**235,82**	**1474,64**

Среда Неделя: первая Дата 20.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№5 №5	1. Каша вязкая молочная «Дружба» 2. Какао	180 180	6,21 3,67	7,73 3,19	27,71 15,82	258,93 107
		360	**9,88**	**10,92**	**43,53**	**365,93**
№2 №24 №8 №4д №4а	1. Рассольник ленинградский мясной со сметаной 2. Рагу овощное с мясом 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной	180 180 180 50 40	4,1 1,89 0.48 2.45 3.0	7,16 5,97 0 0.85 0.5	20,93 15,77 23.8 16.74 22.1	133,69 150 148,32 117,5 79,6
		630	**11,92**	**14,48**	**99,34**	**629,11**
№15 №9	1. Ленивые вареники с молочным соусом 2. Кисель	150/20 200	17,0 0	15,0 0	22,8 13,5	498,3 46,5
		370	**17,0**	**15,0**	**36,3**	**544,8**
	Итого	**1360**	**38,8**	**44,0**	**179,17**	**1539,84**

Четверг Неделя: первая Дата 21.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№1	1. Каша молочная кукурузная с курагой	150	2,5	2,0	12,1	194,36
№3	2. Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43
№4г	3. Батон .	30	7,8	2,4	50,6	79,2
		372	**10,3**	**4,4**	**74,68**	**316,56**
№7	1. Огурец порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№1	2. Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	204,57
№13	3. Кулеш с мясом из смеси круп(перловая)	150	9,3	1,1	66,9	280,6
№8	4. Компот из с/ф.	180	0.56	0	27,89	148,32
№4д	5. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4а	6. Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	22.1	79,6
		660	**19,31**	**8,51**	**144,91**	**838,99**
№29	1. Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,20	74,00
№23	2. Картофель отварной	150	2,05	3,96	16,12	157,7
№6	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0.25	18,67	79,00
		410	**10,32**	**8,06**	**36,99**	**315.07**
	Итого	**1442**	**39,93**	**20,97**	**256,58**	**1886.68**

Пятница Неделя: первая Дата 22.04.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№8 №1 №4г	1. Каша вязкая пшенная молочная 2. Кофейный напиток 3. Батон	180 180 30	7,01 2,85 7,8	8,09 2,41 2,4	28,39 14,36 56,6	191,7 91 79,2
		390	**17,66**	**12,9**	**99,35**	**361,9**
№14 №19 №8 №4д №4а	1. Суп «Харчо» с мясом и со сметаной 2. Макаронные изделия отварные с овощами 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	4,97 5,34 0,56 2.45 3.0	6,19 6,96 0 0.85 0.5	21,3 31,45 27,89 16.74 22.1	129,42 203 148,32 117,5 79,6
		600	**16,32**	**14,5**	**119,48**	**677,84**
№16 №34 №3	1. Вафли 2. Омлет натуральный с маслом 3. Чай с сахаром	30 150 180/12	4,8 8,97 0	1,5 8,5 0	26,3 7,5 11,98	157,5 265,23 43
		372	**13.77**	**10**	**45,78**	**465,73**
	Итого	**1362**	**47,75**	**37,4**	**264,61**	**2545.46**