C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=" Ромаданов В. Н. ", E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55
2022.05.05 07:50:21+03'00'

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

_____В.Н. Ромаданов

«20» 05 2022 г.

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат: 23.05.22г

Окончен: 3.06.22г

Понедельник Неделя: вторая Дата 23.05.2022

№ 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**
№8 №16 №8 №4д №4а	1. Суп крестьянский мясной со сметаной 2. Плов с изюмом 3. Компот из с/ф+С витамин. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	1,8 2,35 0,56 2,45 3,0	3,96 9,75 - 0,85 0,5	11,75 26,55 27,89 16,74 22,1	86,4 306 148,32 117,5 79,6
		600	**10,16**	**15,06**	**105,03**	**737,82**
№4 №6 4д	1. Каша «Горошница» 2. Напиток из плодов шиповника. 3. Хлеб пшеничный	150 180 50	46.3 0,61 2,45	3.5 0,25 0,85	18.8 18,67 16,74	170 79,0 117,5
		380	**49,36**	**4,6**	**54,21**	**366,5**
	Итого	**1370**	**99,56**	**27,98**	**389,67**	**1477,12**

Вторник Неделя: вторая Дата 24.05.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3 №21 №3	1. Бутерброды с сыром 2. Яйца вареные 3. Чай с сахаром	50 40 180/12	6,68 5.08 0,90	8,45 4.60 0,00	19,39 0.28 18,18	180 63 43
		282	**12,66**	**13,05**	**37,85**	**286**
№5 №2,№52 №6 №8 №4д №4а	1. Суп – лапша домашняя 2. Каша гречневая, соус, сосиски 3. Компот из кураги 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 150/75/50 180 50 40	8.85 0,38/0,69/7,98 0.48 2.42 3.0	20.27 64,16/1,95/10,3 0.85 0.5	47.69 0,62/3,09/0,84 23.8 16.74 22.1	88,02 93,0/60/100,21 148,32 117,5 79,6
		725	**23,8**	**98,03**	**114,88**	**686,65**
№5 №9	1. Оладьи со сгущенным молоком 2. Кисель	150/15 200	9,35 0	8,63 0	81,39 18	421,46 46,5
		365	**9,35**	**8,63**	**99,39**	**467,96**
	Итого	**1372**	**45,81**	**119,71**	**252,12**	**1440,61**

Среда Неделя: вторая Дата 25.05.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№10	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»с изюмом	180	6.35	8.51	21.86	168,3
№5	2. Какао	180	3.67	3.19	15.82	107
№4г	3. Батон	30	7,8	2,4	56,6	79,2
		390	**17,82**	**14,1**	**94,28**	**379.77**
№3	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	180	3,68	7,07	8,58	105,67
№13	2. Кулеш с мясом из смеси круп (перловая)	150	9.3	1.1	66.9	280,6
№8	3. Компот из с/ф	180	0.56	0	27,89	148,32
№4д	4. Хлеб пшеничный	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4а	5. Хлеб ржаной	40	3.0	0.5	22.1	79,6
		600	**18.99**	**19,32**	**142,21**	**731,69**
№16	1. Вафли	30	4,8	1,5	26,3	157,5
№6	2. Сырники творожные со сгущ. молоком	140/30	11,2	12,69	40,2	475,3
№3	3. Чай с сахаром.	180/12	0.90	0,00	18,18	43
		402	**16,9**	**14,19**	**84,68**	**491,4**
	Итого	**1392**	**53,71**	**47,61**	**321,17**	**1577,59**

Четверг Неделя: вторая Дата 26.05.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №11 №9	1. Бутерброд с повидлом 2. Каша вязкая пшеничная 3. Кисель	50 180 200	2,51 7,49 0	3,93 11,27 0	28,88 39,35 13,5	161 260,1 46,5
		430	**10**	**15,2**	**81,73**	**467,6**
№7 №28 №22 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый) 2. Рыба, припущенная с овощами. 3. Картофельное пюре 4. Компот из изюма +С витамин. 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	180 80 150 180 50 40	6.5 5.91 1,83 0.48 2.45 3.0	5.2 0.25 3,14 0 0.85 0.5	22.09 2.54 10,84 23.8 16.74 22.1	137,55 36,00 157,5 148,32 117,5 79,6
		680	**20,17**	**9,94**	**98,11**	**676,47**
№9 №15 №4	1. Салат из ст. свеклы. 2. Рис отварной с маслом. 3. Сок фруктовый	50 180 180	0,71 3.9 0,90	3,04 5,5 0	4,18 39.1 18,18	46,95 151,68 123,00
		410	**5,51**	**8,54**	**61,46**	**297.2**
	Итого	**1520**	**35,68**	**33,68**	**241,3**	**1465,7**

Пятница Неделя: вторая Дата 27.05.2022

№ 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	180 180 50	7,18 2,85 2,45	6,51 2,41 0,85	23,54 14,36 16,74	139,5 91,00 117,5
		410	**13,76**	**13,13**	**68,34**	**348**
№7 №26 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом (фасолевый) 2. Капуста тушеная с мясом 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 180 180 50 40	6,5 10 0.43 2.45 3.0	5,2 8,2 0 0.85 0.5	22,09 10,8 21.42 16.74 22.1	101,8 229 148,32 117,5 79,6
		630	**22,38**	**14,75**	**93,15**	**676,22**
№15 №38 №3	1. Печенье 2. Лапшевник 3. Чай с сахаром	30 200 180/12	9,70 7,7 2,79	3,10 6,91 3,19	52,60 23,03 19,71	90,16 246,6 43
		422	**20,19**	**13,2**	**95,34**	**379,76**
	Итого	**1462**	**56,33**	**41,08**	**256,83**	**1403,98**

Понедельник Неделя: первая Дата 30.05.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№15 №11 №4	1. Печенье 2. Каша вязкая пшеничная 3. Сок фруктовый	30 180 180	1,28 7,49 2,45	3,36 11,27 0,45	13,70 39,35 16,74	90,16 260,1 123,00
		390	**11,22**	**15,08**	**69,79**	**473,26**
№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	**1410**	**84,65**	**47,18**	**418,37**	**1574,88**

Вторник Неделя: первая Дата 31.05.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№3 №2 №3	1. Бутерброды с сыром 2. Гречка отварная рассыпчатая 3. Чай с сахаром	50 150/35 180/12	6,68 5,08 2,79	8,45 4,60 3,19	19,39 0,28 19,71	180 297,25 43
		427	**14,55**	**16,24**	**39,38**	**501,25**
№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	**1384**	**44,13**	**43,1**	**198,61**	**1575**

Среда Неделя: первая Дата 01.06.2022

№ 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 02.06.2022

№ 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 03.06.2022

№ 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**