

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Ромашанов

В.Н. Ромашанов

« 16 » 09 2022 г.

**Примерное
циклическое двухнедельное меню
для воспитанников
СП «Детский сад Ивушка»
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино**

Начат: 19.09.2022г.

Окончен: 30.09.2022г.

Понедельник Неделя: первая Дата 19.09.2022

№ тех.к арты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
--------------------	----------------------	----------------	----------------	---------------	-------------------	-----------------

№17	1. Пряник	30	9,70	3,10	52,60	59,00
№11	2. Каша вязкая пшеничная	180	7,9	11,27	39,35	260,1
№4	3. Сок фруктовый	180	2,5	0,45	16,74	123,0
		390	20,1	14,82	108,69	442,1
№7	1. Суп картофельн ый с бобовыми с мясом (фасолевы й)	180	6,5	5,2	22,09	137,55
№18	2. Плов с мясом	150	19,02	13,98	19,26	285
№8	3. Компот из с/ф + С витамина ция	180	0,56	-	27,89	148,32
№4д	4. Хлеб пшеничны й.	50	2,45	0,85	16,74	117,5
№4а	5. Хлеб ржаной.	40	3,0	0,5	22,1	79,6
		600	31,53	20,53	108,08	732,22
№7	1. Икра кабачковая	60	2,8	5,8	13,9	171,87
№20	2. Макаронн ые изделия отварные с маслом	180	38,42	5,49	207,62	197,35
№6	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	18,98	79
		420	41,9	11,57	240,5	369,4
	Итого	1410	93,53	46,92	457,27	1543,72

Вторник Неделя: первая

Дата 20.09.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
----------------	----------------------	----------------	----------------	---------------	-------------------	-----------------

№4г	1. Батон	30	7,8	2,4	56,6	79,2
№7	2. Каша манна молочная	180	4,66	5,6	18,82	278,73
№3	3. Чай с сахаром	180/12	2,79	3,19	19,71	43
		402	15,25	11,19	95,13	400,93
№7	1. Суп картофельн ый с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	6,5	5,2	22,09	137,55
№2, №31	2. Каша гречневая рассыпчата	180/50	0,38/13,75	64,16/10,86	0,62/3,49	170,46
№8	я, гуляш	180	0.56	0	27,89	148,32
№4д	3. Компот из с/ф.	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4а	4. Хлеб пшеничный	40	3.0	0.5	22.1	79,6
	5. Хлеб ржаной.					
		680	26,64	128,46	92,93	653,43
№5	1. Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,73	4,01	7,7	66,22
№2	2. Блины с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0,1	0	17,6	43
		327,1	7,07	12,11	59,61	343,22
	Итого	1409,1	48,96	151,76	247,67	1397,58

Среда Неделя: первая Дата 21.09.2022

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№5	1. Каша вязкая молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	258,93
№5	2. Какао	180	3,67	3,19	15,82	107
		360	9,88	10,92	43,53	365,93
№2	1. Рассольник ленинградский мясной со сметаной	180	4,1	7,16	20,93	133,69
№24	2. Рагу овощное с мясом	180	1,89	5,97	15,77	150
№8	3. Компот из с/ф	180	0,48	0	23,8	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
		630	11,92	14,48	99,34	629,11
№15	1. Печенье	30	9,70	3,10	52,60	90,16
№15	2. Ленивые вареники с молочным соусом	150/20	17,0	15,0	22,8	498,3
№9	3. Кисель	200	0	0	13,5	46,5
		402	26,7	18,1	88,9	634,96
	Итого	1392	48,5	43,5	231,77	1630

Четверг Неделя: первая

Дата 22.09.2022

№ тех.кар ты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углевод ы Грамм	Калории Ккал
№1	1. Каша молочная кукурузная	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(перлова я)	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 23.09.2022

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№8	1. Каша вязкая пшеничная	180	7,01	8,09	28,39	191,7
№1	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
№4г	3. Батон	30	7,8	2,4	56,6	79,2
		390	17,66	12,9	99,35	361,9
№14	1. Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	180	4,97	6,19	21,3	129,42
№19	2. Макароны изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203
№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	16,32	14,5	119,48	677,84
№16	1. Вафли	30	4,8	1,5	26,3	157,5
№34	2. Омлет натуральный с маслом	150	8,97	8,5	7,5	265,23
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43
		372	13,77	10	45,78	465,73
		1362	47,75	37,4	264,61	2545,46
	Итого					

Понедельник Неделя: вторая

Дата 26.09.2022

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
---	-------------------	-------	-------	------	----------	---------

тех. карты		грамм	грамм	грамм	грамм	Ккал
№7	1. Икра кабачковая.	60	2,8	5,8	13,9	46,80
№20	2. Макароны изделия отварные с маслом.	150	0,61	0,25	18,67	203
№4	3. Сок фруктовый.	180	2,45	0,45	16,74	123,00
		390	40,04	8,32	230,43	372,8
№8	1. Суп крестьянский мясной со сметаной	180	1,8	3,96	11,75	86,4
№16	2. Плов с изюмом	150	2,35	9,75	26,55	306
№8	3. Компот из с/ф+С витамин.	180	0,56	-	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	10,16	15,06	105,03	737,82
№4	1. Каша «Горошница»	150	46,3	3,5	18,8	170
№6	2. Напиток из плодов шиповника.	180	0,61	0,25	18,67	79,0
4д	3. Хлеб пшеничный	50	2,45	0,85	16,74	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 27.09.2022

№ тех. карт ы	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
---------------------	-------------------	----------------	----------------	---------------	-------------------	-----------------

№2	1. Бутерброды с повидлом	50	2,51	3,93	28,88 0,28	161
№21	2. Яйца вареные	40	5,08	4,60	18,18	63
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0,90	0,00		43
		282	8,49	8,53	47,34	267
№5	1. Суп – лапша домашняя	180	8,85	20,27	47,69	88,02
№2, №31	2. Каша гречневая, гуляш	180/50 180	0,38/13,7 5	64,16/10, 86	0,62/3,49 23,8	170,46
№8	3. Компот из кураги	50	0,48	-	16,74	148,32
№4д	4. Хлеб пшеничный	40	2,42	0,85	22,1	117,5
№4а	5. Хлеб ржаной		3,0	0,5		79,6
		680	28,88	96,64	114,44	603,9
№5	1. Оладьи со сгущенным молоком	150/15	9,35	8,63	81,39	421,46
№9	2. Кисель	200	0	0	18	46,5
		365	9,35	8,63	99,39	467,96
	Итого	1327	46,72	113,83	261,17	1338,86

Среда Неделя: вторая

Дата 28.09.2022

№ тех.кар ты	Наименование блюد	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№10	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес »	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 пшеничн ый	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 творожны е 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

29.09.2022

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

30.09.2022

№ 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