

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Романов

В.Н. Романов

« 02 » 09 2022 г.

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

Начат: 05.09.22

Окончен: 16.09.22

Понедельник Неделя: первая Дата 5.09.2022

№ тех.карт ы	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2	1. Бутерброды с повидлом	50	0,72	2,83	4,63	161
№2	2. Гречка отварная рассыпчатая	150/35	5,08	4,60	0,28	297,25
№3	3. Чай с сахаром	180/12	2,79	3,19	19,71	43
		427	14.408	13.67	93.88	501,25
№9	1. Суп картофельны й с клецками с мясом птицы	180	12.6	9.9	21.0	139,6
№16	2. Плов с изюмом	150	2,35	9,75	26,55	306
№8	3. Компот из изюма +С вита	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	20,96	21	114,28	791,02
№12	1. Каша перловая рассыпчатая	150	7.8	8.2	41.68	206,9
№6	2. Напиток из плодов шиповника	180	0.68	0.28	18.98	79,00
№4д	3. Хлеб пшеничный	50	2,45	0,85	16,74	117,5
		380	9,2	11,31	65,9	403,4
		1407	44,568	45,98	273,45	1695,67

Вторник Неделя: первая Дата 6.09.2022

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№20	1. Макароны изделия отварные	180	23,2	29,5	0	54
№4	с маслом	180	38,42	5,49		
	2. Сок фруктовый		0,5		207,62	236,83
				0,1	10,1	123
		360	38,92	5,59	217,72	359,83
№2	1. Рассольник домашний	180	11.8	12.06	13.6	133,69
№24	2. Рагу овощное с мясом	180	1,89	5,97	15,77	150
№8	3. Компот из с/ф.	180	0.56	-	27.89	148,32
№4д	4. Хлеб	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4а	пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	22.1	79,6
		630	19,7	19,38	96,1	629,11
№1	1. Салат витаминный	50	0,321	1,739	1,216	21,496
№2	2. Блины с	75/10	6,24	8,1	34,31	234
№2	повидлом 3. Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0.02	10,20	41,00
		332	6,681	9,859	45,726	296,496
	Итого	1322	65,301	34,829	359,546	1285,436

Среда Неделя: первая

Дата

7.09.2022

№ тех.карт ы	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грам м	Жир ы грам м	Углевод ы грамм	Калори и Ккал
№6	1. Каша ячневая молочная	180	4,98	5,69	21,10	199,8
№5	2. Какао	180	3,67	3,19	15,82	107
		360	8,65	8,88	36,92	306,8
№18	1. Борщ из св.капусты с мясом и со сметаной	180	9.25	8.12	17.12	204,57
№18	2. Плов с мясом	150	19.02	13.98	19.26	285
№8	3. Компот из кураги	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	34,28	23,45	103,11	834,99
№15	1. Печенье	30	0,73	4,01	7,7	90,16
№15	2. Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	17	15	22,8	290,9
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0.1	0	17.6	43
		402	17,83	19,01	48,1	424,06
	Итого	1362	60,76	51,34	188,13	1565,85

Четверг Неделя: первая Дата 8.09.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№7	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,66	5,6	18,82	278,73
№9	2. Кисель	200	2.79	3.19	19.71	88,5
№3	3. Бутерброд с сыром.	50	6,68	8,45	19,39	180
		430	14,13	17,24	57,92	547,23
№7	1. Суп картофельны й с бобовыми с мясом (гороховый)	180	6,5	5,2	22,09	137,55
№2, №31	2. Гречка отварная рассыпчатая гуляш	180/50	0,38/13,75	64,16/10,86	0,62/3,49	170,46
№8	3. Компот из с/ф					
№4д	4. Хлеб пшеничный	180	0.56	-	27.89	148,32
№4а	5. Хлеб ржаной.	50	2.45	0.85	16.74	117,5
		40	3.0	0.5	22.1	79,6
		680	26,648	81,57	92,93	653,43
№14	1. Вафли	30	4,8	1,5	26,3	157,5
№11	2. Суп- уха	180	5,3	6,5	25,3	112,8
№6	3. Напиток из плодов шиповника.	180	0,68	0,28	18,98	79,00
№4д	4. Хлеб пшеничный	50	3,0	0,5	22,1	117,5
		440	13,78	8,78	92,68	466,8
		1550	54,558	107,59	243,53	1526,96

Пятница Неделя: первая

Дата

9.09.2022

№ тех. карт ы	Наименование блюд	Выхо д грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3	1. Бутерброды с маслом	30	6,68	8,45	19,39	180
№34	2. Омлет натуральный с маслом	150	8,97	8,5	7,5	265,23
№3	3. Чай с сахаром	180/1 2	0	0	11,98	43
		372	15,65	16,95	38,87	488,23
№14	1. Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	180	4,97	6,19	21,3	129,42
№20/31	2. Макароны изделия отварные, гуляш	150/5 0	38,42/13,7 5	5,49/10,8 6	207,62/3,4 9	197,35/8,6 4
№8	3. Компот из изюма	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
		650	63,07	23,89	295,05	750,83
№15	1. Печенье	30	1,28	3,36	13,7	90,16
№8	2. Каша пшенная молочная	180	7,01	8,09	28,39	191,7
№10	3. Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	86,4
		390	8,44	11,463	66,52	368,26
		1382	87,16	52,303	400,44	1607,32

Понедельник Неделя: вторая

Дата 12.09.22

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории 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
№4	1. Суп гречневый мясной	180	4.7	8.3	20.71	171.87
№15/31	2. Рис отварной, гуляш	150/50	3,9/ 13,7	5,5/ 10,86	39,1/ 3,49	126,4/8,64
№8	3. Компот из с/ф +С витамин.	180	0.48	0	23.8	90
№4д	4. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.85	16.74	85.77
№а	5. Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	22.1	94.5
		650	28,23	26,01	125,94	577,18
№17	1. Пряник	30	9,70	3,10	52,60	59,00
№6	2. Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204
№6	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00
		380	16,95	10,9	99,4	342
	Итого	1420	85,22	45,23	455,77	1411,57

Вторник Неделя: вторая

Дата 13.09.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№21	1. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63
№13	2. Изделие сдобное «Любава»	100	5,6	4,3	24,48	328,25
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0	0	8,98	43
		332	10,68	8,9	33,74	434,25
№8	1. Суп крестьянский мясной со сметаной	180	1,8	3,96	11,75	86,4
№12/31	2. Каша перловая	150/50	4.5/12.11	4.6/10.06	36.6/2.39	206,9/78,64
№7	рассыпчатая, гуляш	180	0.14	10.9	21.89	88,72
№4д	3. Компот из св.яблок.	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.					
		650	24.11	31.88	110.82	657,76
№11	1. Салат из св. моркови с изюмом	60	0,567	3,517	12,175	66,22
№5	2. Оладьи с повидлом	150/15	9,35	8,63	81,39	421,46
№9	3. Кисель	200	0	0	18	46,5
		425	9,917	12,147	111,565	534,18
		1407	44,707	52,927	256,125	1626,19

Среда Неделя: вторая

Дата 14.09.2022

№ тех.карт ы	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углевод ы грамм	Калори и Ккал
№6	1. Суп молочный с крупой.	180	7.18	6.51	23.54	90,16
№1	2. Кофейный напиток.	180	2.85	2.41	14.36	139,5
№4д	3. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.85	16.74	91,00
						117,5
		410	12,48	9,77	54,64	346
№3	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной.	180	3.68	7.07	8.58	105,67
№2	2. Каша гречневая рассыпчатая, гуляш	150/50	0,38/13,7 5	64,16/10,8 6	0,62/3,49	170,46
№31	3. Компот из с/ф.	180	0.48	0	23.8	148,32
№8	4. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4д	5. Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	22.1	79,6
№4а						
		650	23,74	83,44	75,33	621,55
№15	1. Печенье	30	9,70	3,10	52,60	90,16
№6	2. Сырники творожные со сгущ.молоко м	140/30	11,2	12,69	40,2	475,3
№2	3. Чай с лимоном	180/10/ 7	0,12	0,02	10,2	41,00
		397	21,02	15,81	103	606,46
	Итого	1457	57,24	109,02	232,97	1574,01

Четверг Неделя: вторая

Дата 15.09.2022

№ тех.кар ты	Наименование блюд	Выход Грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углевод ы грамм	Калории Ккал
№5	1. Сыр	15	23,2	29,5	0	54
№5	порционно	180	6.21	7.73	27.71	258,93
№5	2. Каша вязкая молочная «Дружба».	180	3.67	3.19	15.82	107
	3. Какао					
		375	33,08	40,42	43.53	419,93
№15	1. Суп	180	6.45	5.16	21.92	106,56
№22/3	вермишелевы й мясной.					
0	2. Картофельное пюре,	150/70	1.83/14,1	3.14/5,6	10.84/3, 4	157,5/93,2 1
№7	рыба жареная	180	0.14	0.14	21.70	88,72
№4д	3. Компот из св. яблок	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.					
		670	27,97	15,39	96,7	643,09
№16	1. Вафли	30	4,8	1,5	26,3	157,5
№48	2. Голубцы с мясом	150	5,75	4,45	4,19	244,5
№10	(ленивые)	180	0,15	0,013	24,43	86,4
№4д	3. Напиток лимонный	50	2,45	0,85	16,74	117,5
	4. Хлеб пшеничный					
		410	13,15	6,813	71,66	605,9
	Итого	1455	74,2	62,623	211,89	1668,92

Пятница Неделя: вторая

Дата 16.09.2022

№ тех.карт ы	Наименование блюд	Выхо д грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углевод ы грамм	Калории Ккал
№9	1. Каша вязкая	180	4,16	5,6	19,56	230,4
№13	рисовая	180/1	0.12		10.20	43
	2. Чай с сахаром.	2	7,8	0.02	56,6	79,2
№4г	3. Батон	30		2,4		
		402	12,08	8,02	86,36	352,6
№9	1. Суп	180	5.16	7.05	18.95	139,6
№20/31	картофельный				2	
	с клецками с					
	мясом					
№8	2. Макароны	150/5	38.42/12.1	5.49/10.0	07.62/2.3	197,35/78,6
	изделия	0	1	6	9	4
	отварные,					
№4д	гуляш.	180	0.48	0	23.8	148,32
№4а	3. Компот из с/ф	50	2.45	0.85	16.74	117,5
	+С витамин..	40	3.0	0.5	22.1	79,6
	4. Хлеб					
	пшеничный.					
	5. Хлеб ржаной.					
		650	62,06	23.95	93.6	761,01
№8	1. Винегрет с	50	2.73	12.35	16.88	62,6
№4б	фасолью.	60	3,73	9,8	52,57	41,7
№8	2. Пирог	180	0,48	0	23,8	148,32
	3. Компот из					
	изюма					
		290	6,94	22,15	93,25	252,62
	Итого	1342	81,08	54,12	273,21	1366,23

