



Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Ромаданов

В.Н. Ромаданов

«14» 10 2022 г.

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

Начат: 17.10.2022г.

Окончен: 28.10.2022г.

Понедельник Неделя: первая Дата 17.10.2022

№ тех.к арты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№11	1. Каша вязкая пшеничная	180	7,9		39,35	260,1
№4	2. Сок фруктовый	180	2,45	0,45	16,74	123,0
		360	9,94	11,72	56,09	383,1
№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 витаминиза 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	1380	83,37	43,82	404,67	1484,72

Вторник Неделя: первая Дата 18.10.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№4г	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
№2			407	15,67	10,19	76,59
№3						419,45
№7	1. Суп картофельн ый с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	6,5	5,2	22,09	137,55
№26						
№8	2. Капуста тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	229
№4д	3. Компот из с/ф.	180	0.56	0	27,89	148,32
№4а	4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	50 40	2.45 3.0	0.85 0.5	16.74 22.1	117,5 79,6
		630	22,51	14,75	99,62	711,97
№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	1364,1	45,25	37,05	235,82	1474,64

Среда Неделя: первая Дата 19.10.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№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	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. Ленивые вареники с молочным соусом 2. Кисель	150/20 200	17,0 0	15,0 0	22,8 13,5	498,3 46,5
№9						
		370	17,0	15,0	36,3	544,8
	Итого	1360	38,8	44,0	179,17	1539,84

Четверг Неделя: первая

Дата 20.10.2022

№ тех.кар ты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углевод ы 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(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 21.10.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№8	1. Каша вязкая пшеничная молочная	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. Макаронные 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
	Итого	1362	47,75	37,4	264,61	2545.46

Понедельник Неделя: вторая

Дата 24.10.2022

№ 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. Макаронные 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 «Горошица»	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 25.10.2022

№ тех.карт ы	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3	1. Бутерброды с сыром	50	6,68	8,45	19,39 0,28	180
№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	12,66	13,05	37,85	286
№5	1. Суп – лапша домашняя	180	8.85	20,27	47,69	88,02
№2, №52	2. Каша гречневая, соус, сосиски	150/75/ 50	0,38/0,69 /7,98	64,16/1,9 5/10,3	0,62/3,09/ 0,84	93,0/60/100, 21
№6	3. Компот из кураги	180	0,48	0,85	23,8	148,32
№8	4. Хлеб пшеничный	50			16,74	117,5
№4д	5. Хлеб ржаной	40	2,42	0,5	22,1	79,6
		725	23,8	98,03	114,88	686,65
№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	1372	45,81	119,71	252,12	1440,61

Среда Неделя: вторая

Дата 26.10.2022

№ тех.кар ты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№10 №5 №4Г	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес »с изюмом	180	6.35	8.51	21.86	168,3
	2. Какао	180	3.67	3.19	15.82	107
	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. Кулеc 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 №6	1. Вафли	30	4,8	1,5	26,3	157,5
№3	2. Сырники творожны е со сгущ. молоком	140/30	11,2	12,69	40,2	475,3
	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 27.10.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №11 №9	1. Бутерброд с помидором 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 28.10.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6	1. Суп молочный с крупой	180	7,18	6,51	23,54	139,5
№1	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00
№4д	3. Хлеб	50	2,45	0,85	16,74	117,5
		410	13,76	13,13	68,34	348
№7	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом (фасолевый)	180	6,5	5,2	22,09	101,8
№26	2. Капуста тушеная с мясом	180	10	8,2	10,8	229
№8	3. Компот из с/ф	180	0,43	0	21,42	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	22,38	14,75	93,15	676,22
№15	1. Печенье	30	9,70	3,10	52,60	90,16
№38	2. Лапшевник	200	7,7	6,91	23,03	246,6
№3	3. Чай с сахаром	180/12	2,79	3,19	19,71	43
		422	20,19	13,2	95,34	379,76
	Итого	1462	56,33	41,08	256,83	1403,98