

Утверждаю  
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	180			39,35	260,1
№4	вязкая пшеничная	180	7,9			
	2. Сок		2,45	0,45	16,74	123,0
	фруктовый					
		<b>360</b>	<b>9,94</b>	<b>11,72</b>	<b>56,09</b>	<b>383,1</b>
№7	1. Суп	180	6,5	5,2	22,09	137,55
	картофельн ый с					
№18	бобовыми					
	с мясом					
	(фасолевы й)					
№8	2. Плов с	150	19,02	13,98	19,26	285
	мясом					
	3. Компот из	180	0,56	-	27,89	148,32
	с/ф + С					
№4д	витамина ция					
	4. Хлеб	50	2,45	0,85	16,74	117,5
	пшеничны й.					
№4а	5. Хлеб	40	3,0	0,5	22,1	79,6
	ржаной.					
		<b>600</b>	<b>31,53</b>	<b>20,53</b>	<b>108,08</b>	<b>732,22</b>
№7	1. Икра	60	2,8	5,8	13,9	171,87
	кабачковая					
№20	2. Макаронн ые изделия	180	38,42	5,49	207,62	197,35
№6	отварные с маслом					
	3. Напиток из	180	0,68	0,28	18,98	79
	плодов					
	шиповника					
		<b>420</b>	<b>41,9</b>	<b>11,57</b>	<b>240,5</b>	<b>369,4</b>
	Итого	<b>1380</b>	<b>83,37</b>	<b>43,82</b>	<b>404,67</b>	<b>1484,72</b>

Вторник Неделя: первая Дата 18.10.2022

№ 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
№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
		<b>407</b>	<b>15,67</b>	<b>10,19</b>	<b>76,59</b>	<b>419,45</b>
№7	1. Суп картофельн ый с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	6,5	5,2	22,09	137,55
№26	2. Капуста тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	229
№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
		<b>630</b>	<b>22,51</b>	<b>14,75</b>	<b>99,62</b>	<b>711,97</b>
№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
		<b>327,1</b>	<b>7,07</b>	<b>12,11</b>	<b>59,61</b>	<b>343,22</b>
	Итого	<b>1364,1</b>	<b>45,25</b>	<b>37,05</b>	<b>235,82</b>	<b>1474,64</b>

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»	180	6,21	7,73	27,71	258,93
№5	2. Какао	180	3,67	3,19	15,82	107
		<b>360</b>	<b>9,88</b>	<b>10,92</b>	<b>43,53</b>	<b>365,93</b>
№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
		<b>630</b>	<b>11,92</b>	<b>14,48</b>	<b>99,34</b>	<b>629,11</b>
№15	1. Ленивые вареники с молочным соусом	150/20	17,0	15,0	22,8	498,3
№9	2. Кисель	200	0	0	13,5	46,5
		<b>370</b>	<b>17,0</b>	<b>15,0</b>	<b>36,3</b>	<b>544,8</b>
	<b>Итого</b>	<b>1360</b>	<b>38,8</b>	<b>44,0</b>	<b>179,17</b>	<b>1539,84</b>

№ тех.кар ты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Угледо ды 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
		<b>372</b>	<b>10,3</b>	<b>4,4</b>	<b>74,68</b>	<b>316,56</b>
№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
		<b>660</b>	<b>19,31</b>	<b>8,51</b>	<b>144,91</b>	<b>838,99</b>
№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
		<b>410</b>	<b>10,32</b>	<b>8,06</b>	<b>36,99</b>	<b>315.07</b>
	Итого	<b>1442</b>	<b>39,93</b>	<b>20,97</b>	<b>256,58</b>	<b>1886.68</b>

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№8	1. Каша вязкая пшениная	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
		<b>390</b>	<b>17,66</b>	<b>12,9</b>	<b>99,35</b>	<b>361,9</b>
№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
		<b>600</b>	<b>16,32</b>	<b>14,5</b>	<b>119,48</b>	<b>677,84</b>
№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
		<b>372</b>	<b>13.77</b>	<b>10</b>	<b>45,78</b>	<b>465,73</b>
		<b>1362</b>	<b>47,75</b>	<b>37,4</b>	<b>264,61</b>	<b>2545.46</b>
	Итого					

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. 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
		<b>390</b>	<b>40,04</b>	<b>8,32</b>	<b>230,43</b>	<b>372,8</b>
№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
		<b>600</b>	<b>10,16</b>	<b>15,06</b>	<b>105,03</b>	<b>737,82</b>
№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
		<b>380</b>	<b>49,36</b>	<b>4,6</b>	<b>54,21</b>	<b>366,5</b>
	Итого	<b>1370</b>	<b>99,56</b>	<b>27,98</b>	<b>389,67</b>	<b>1477,12</b>

Вторник Неделя: вторая

Дата 25.10.2022

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3	1. Бутерброды с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180
№21	2. Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0,90	0,00	18,18	43
		<b>282</b>	<b>12,66</b>	<b>13,05</b>	<b>37,85</b>	<b>286</b>
№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	64,16/1,95/10,3	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		0.5	16.74	117,5
№4д	5. Хлеб ржаной	40	2.42		22.1	79,6
№4а			3.0			
		<b>725</b>	<b>23,8</b>	<b>98,03</b>	<b>114,88</b>	<b>686,65</b>
№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
		<b>365</b>	<b>9,35</b>	<b>8,63</b>	<b>99,39</b>	<b>467,96</b>
	Итого	<b>1372</b>	<b>45,81</b>	<b>119,71</b>	<b>252,12</b>	<b>1440,61</b>



Среда Неделя: вторая

Дата 26.10.2022

№ тех.кар ты	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
		<b>390</b>	<b>17,82</b>	<b>14,1</b>	<b>94,28</b>	<b>379,77</b>
№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
		<b>600</b>	<b>18.99</b>	<b>19,32</b>	<b>142,21</b>	<b>731,69</b>
№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
		<b>402</b>	<b>16,9</b>	<b>14,19</b>	<b>84,68</b>	<b>491,4</b>
	Итого	<b>1392</b>	<b>53,71</b>	<b>47,61</b>	<b>321,17</b>	<b>1577,59</b>

Четверг Неделя: вторая

Дата 27.10.2022

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

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	180	7,18	6,51	23,54	139,5
№1	с крупой					
№4д	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00
	3. Хлеб	50	2,45	0,85	16,74	117,5
		<b>410</b>	<b>13,76</b>	<b>13,13</b>	<b>68,34</b>	<b>348</b>
№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
		<b>630</b>	<b>22,38</b>	<b>14,75</b>	<b>93,15</b>	<b>676,22</b>
№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
		<b>422</b>	<b>20,19</b>	<b>13,2</b>	<b>95,34</b>	<b>379,76</b>
	Итого	<b>1462</b>	<b>56,33</b>	<b>41,08</b>	<b>256,83</b>	<b>1403,98</b>