Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

_____ В.Н. Ромаданов

«13» 01 2023 г.

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат: 16.01.2023г.

Окончен: 27.01.2023г.

Понедельник Неделя: вторая Дата 16.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №2 №3	1. Бутерброды с повидлом 2. Гречка отварная рассыпчатая 3. Чай с сахаром	50 150/35 180/12	0,72 5,08 2,79	2,83 4,60 3,19	4,63 0,28 19,71	161 297,25 43
		427	**14.408**	**13.67**	**93.88**	**501,25**
№9 №16 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с клецками с мясом птицы 2. Плов с изюмом 3. Компот из изюма +С витам 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	12.6 2,35 0.56 2.45 3.0	9.9 9,75 - 0.85 0.5	21.0 26,55 27.89 16.74 22.1	139,6 306 148,32 117,5 79,6
		600	**20,96**	**21**	**114,28**	**791,02**
№12 №6 №4д	1. Каша перловая рассыпчатая 2. Напиток из плодов шиповника 3. Хлеб пшеничный	150 180 50	7.8 0.68 2,45	8.2 0.28 0,85	41.68 18.98 16,74	206,9 79,00 117,5
		380	**9,2**	**11,31**	**65,9**	**403,4**
		1407	**44,568**	**45,98**	**273,45**	**1695,67**

Вторник Неделя: вторая Дата 17.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№5 №20 №4	1. Сыр порционно 2. Макаронные изделия отварные с маслом 3. Сок фруктовый	15 180 180	23,2 38,42 0,5	29,5 5,49 0,1	0 207,62 10,1	54 236,83 123
		375	**62,12**	**35,09**	**217,72**	**413,83**
№2 №24 №8 №4д №4а	1. Рассольник домашний 2. Рагу овощное с мясом 3. Компот из с/ф. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 180 180 50 40	11.8 1,89 0.56 2.45 3.0	12.06 5,97 - 0.85 0.5	13.6 15,77 27.89 16.74 22.1	133,69 150 148,32 117,5 79,6
		630	**19,7**	**19,38**	**96,1**	**629,11**
№1 №2 №2	1. Салат витаминный 2. Блины с повидлом 3. Чай с лимоном	50 75/10 180/10/7	0,321 6,24 0,12	1,739 8,1 0.02	1,216 34,31 10,20	21,496 234 41,00
		332	**6,681**	**9,859**	**45,726**	**296,496**
	Итого	**1297**	**88,501**	**64,329**	**359,546**	**1339,436**

Среда Неделя: вторая Дата 18.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6 №14	1. Каша ячневая молочная 2. Молоко с сахаром	180 180	4,98 5,48	5,69 4,88	21,10 9,07	199,8 135,2
		360	**10,46**	**10,57**	**30,17**	**335**
№18 №18 №8 №4д №4а	1. Борщ из св.капусты с мясом и со сметаной 2. Плов с мясом 3. Компот из кураги 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	9.25 19.02 0.56 2,45 3,0	8.12 13.98 - 0,85 0,5	17.12 19.26 27.89 16,74 22,1	204,57 285 148,32 117,5 79,6
		600	**34,28**	**23,45**	**103,11**	**834,99**
№15 №15 №3	1. Печенье 2. Сырники творожные со сгущ. молоком 3. Чай с сахаром	30 130/50 180/12	0,73 17 0.1	4,01 15 0	7,7 22,8 17.6	90,16 290,9 43
		402	**17,83**	**19,01**	**48,1**	**424,06**
	Итого	**1362**	**62,57**	**53,03**	**181,38**	**1594,95**

Четверг Неделя: вторая Дата 19.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№7 №11 №4г	1. Каша вязкая манная молочная 2. Йогурт 3. Батон.	180 150 30	4,66 2.79 7,8	5,6 3.19 2,4	18,82 19.71 56,6	278,73 88,5 79,2
		360	**15,25**	**11,19**	**95,13**	**443,3**
№7 №2,№31 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом (гороховый) 2. Гречка отварная рассыпчатая гуляш 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной.	180 180/50 180 50 40	6,5 0,38/13,75 0.56 2.45 3.0	5,2 64,16/10,86 - 0.85 0.5	22,09 0,62/3,49 27.89 16.74 22.1	137,55 170,46 148,32 117,5 79,6
		680	**26,648**	**81,57**	**92,93**	**653,43**
№14 №11 №6 №4д	1. Вафли 2. Суп- уха 3. Напиток из плодов шиповника. 4. Хлеб пшеничный	30 180 180 50	4,8 5,3 0,68 3,0	1,5 6,5 0,28 0,5	26,3 25,3 18,98 22,1	157,5 112,8 79,00 117,5
		440	**13,78**	**8,78**	**92,68**	**466,8**
		1480	**55,678**	**101,54**	**280,74**	**1563,53**

Пятница Неделя: вторая Дата 20.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3 №34 №3	1. Бутерброды с сыром 2. Омлет натуральный с маслом 3. Чай с сахаром	50 150 180/12	6,68 8,97 0	8,45 8,5 0	19,39 7,5 11,98	180 265,23 43
		392	**15,65**	**16,95**	**38,87**	**488,23**
№14 №20/31 №8 №4д №4а	1. Суп «Харчо» с мясом и со сметаной 2. Макаронные изделия отварные, гуляш 3. Компот из изюма 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/50 180 50 40	4,97 38,42/13,75 0,48 2,45 3,0	6,19 5,49/10,86 0 0,85 0,5	21,3 207,62/3,49 23,8 16,74 22,1	129,42 197,35/8,64 148,32 117,5 79,6
		650	**63,07**	**23,89**	**295,05**	**750,83**
№21 №8 №12	1. Яблоко 2. Каша пшенная молочная 3. Напиток апельсиновый	100 180 150	0.8 7,01 0,1	4.98 8,09 0	2.4 28,39 17,6	44 191,7 71,0
		430	**7,91**	**13,07**	**48,39**	**306,7**
		1472	**86,63**	**53,91**	**382,31**	**1545,06**

Понедельник Неделя: первая Дата 23.01.2023

№ 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**
№4 №15/52 / 6 №8 №4д №а	1. Суп гречневый мясной 2. Рис отварной, соус, колбасные изделия отварные 3. Компот из с/ф +С витамин. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/75/50 180 50 40	4.7 3,9/ 0,69/7,98 0.48 2.45 3.0	8.3 5,5/ 1,95/10,3 0 0.85 0.5	20.71 39,1/ 3,09/0,84 23.8 16.74 22.1	171.87 126,4/60/100,21 90 85.77 94.5
		725	**23,2**	**27,4**	**126,38**	**755,77**
№6 №6	1. Каша вязкая ячневая молочная 2. Напиток из плодов шиповника	200 180	6,64 0,61	7,59 0,25	28,13 18,67	204 79,00
		380	**7,25**	**7,84**	**46,8**	**283**
	Итого	**1495**	**70,49**	**43,56**	**403,61**	**1411,57**

Вторник Неделя: первая Дата 24.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№21 №13 №3	1. Яйца вареные 2. Плюшка 3. Чай с сахаром	40 100 180/12	5,08 5,6 0	4,6 4,3 0	0,28 24,48 8,98	63 328,25 43
		332	**10,68**	**8,9**	**33,74**	**434,25**
№8 №12/31 №7 №4д №4а	1. Суп крестьянский мясной со сметаной 2. Каша перловая рассыпчатая, гуляш 3. Компот из св.яблок. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/50 180 50 40	1,8 4.5/12.11 0.14 2.45 3.0	3,96 4.6/10.06 10.9 0.85 0.5	11.75 36.6/2.39 21.89 16.74 22.1	86,4 206,9/78,64 88,72 117,5 79,6
		650	**24.11**	**31.88**	**110.82**	**657,76**
№11 №5 №9	1. Салат из св. моркови с изюмом 2. Оладьи с повидлом 3. Кисель	60 150/15 200	0,567 9,35 0	3,517 8,63 0	12,175 81,39 18	66,22 421,46 46,5
		425	**9,917**	**12,147**	**111,565**	**534,18**
		1407	**44,707**	**52,927**	**256,125**	**1626,19**

Среда Неделя: первая Дата 25.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№15 №6 №1 №4д	1. Печенье 2. Суп молочный с крупой. 3. Кофейный напиток. 4. Хлеб пшеничный.	30 180 180 50	1,28 7.18 2.85 2.45	3,36 6.51 2.41 0.85	13,7 23.54 14.36 16.74	90,16 139,5 91,00 117,5
		440	**13,76**	**13,13**	**68,34**	**436,16**
№3 №25 №8 №4д №4а	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной. 2. Жаркое по-домашнему 3. Компот из с/ф. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 180 180 50 40	3.68 7.5 0.48 2.45 3.0	7.07 5.3 0 0.85 0.5	8.58 14.66 23.8 16.74 22.1	105,67 204,5 148,32 117,5 79,6
		630	**17.11**	**13.72**	**85.88**	**655,59**
№6 №2	1. Ленивые вареники с молочным соусом 2. Чай с лимоном	140/30 180/10/7	11,2 0,12	12,69 0,02	40,2 10,2	475,3 41,00
		367	**11,32**	**12,71**	**50,4**	**516,3**
	Итого	**1437**	**42,19**	**39,56**	**204,62**	**1608,05**

Четверг Неделя: первая Дата 26.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход Грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№5 №5 №5	1. Сыр порционно 2. Каша вязкая молочная «Дружба». 3. Какао	15 180 180	23,2 6.21 3.67	29,5 7.73 3.19	0 27.71 15.82	54 258,93 107
		375	**33.08**	**40.42**	**43.53**	**419,93**
№15 №22/30 №7 №4д №4а	1. Суп вермишелевый мясной. 2. Картофельное пюре, рыба жареная 3. Компот из св. яблок 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/70 180 50 40	6.45 1.83/14,1 0.14 2.45 3.0	5.16 3.14/5,6 0.14 0.85 0.5	21.92 10.84/3,4 21.70 16.74 22.1	106,56 157,5/93,21 88,72 117,5 79,6
		670	**27,97**	**15,39**	**96,7**	**643,09**
№16 №48 №10 №4д	1. Вафли 2. Голубцы с мясом (ленивые) 3. Напиток лимонный 4. Хлеб пшеничный	30 150 180 50	4,8 5,75 0,15 2,45	1,5 4,45 0,013 0,85	26,3 4,19 24,43 16,74	157,5 244,5 86,4 117,5
		410	**13,15**	**6,813**	**71,66**	**605,9**
	Итого	**1455**	**74,55**	**62,623**	**211,89**	**1668,92**

Пятница Неделя: первая Дата 27.01.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№9 №13 №4д	1. Каша вязкая рисовая молочная 2. Чай с сахаром. 3. Хлеб пшеничный.	180 180/12 30	4,16 0.12 2.45	5,6 0.02 0.85	19,56 10.20 16.74	230,4 43 79,2
		402	**6,73**	**6,47**	**46,5**	**352,6**
№9 №20/31 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с клецками с мясом 2. Макаронные изделия отварные, гуляш. 3. Компот из с/ф +С витимин.. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/50 180 50 40	5.16 38.42/12.11 0.48 2.45 3.0	7.05 5.49/10.06 0 0.85 0.5	18.95 2 07.62/2.39 23.8 16.74 22.1	139,6 197,35/78,64 148,32 117,5 79,6
		650	**62,06**	**23.95**	**93.6**	**761,01**
№8 №4в №8	1. Винегрет с фасолью. 2. Плюшка 3. Компот из изюма	50 60 180	2.73 6.7 0,48	12.35 6.3 0	16.88 58.9 23,8	62,6 168 148,32
		290	**9,91**	**18,65**	**99,58**	**378,92**
	Итого	**1342**	**78,7**	**49,07**	**239,68**	**1492,53**