Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Ромаданов В.Н. Ромаданов

«11» 02 2023 г.

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

Начат: 13.02.2023г.

Окончен: 25.02.2023г.

Понедельник Неделя: вторая Дата 13.02.2023

№ 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 14.02.2023

№ 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 15.02.2023

№ 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. Ленивые вареники с молочным соусом 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 16.02.2023

№ 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
№11	2. Йогурт	150	2.79	3.19	19.71	88,5
№4г	3. Батон.	30	7,8	2,4	56,6	79,2
		360	**15,25**	**11,19**	**95,13**	**443,3**
№7	1. Суп картофельный 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	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
		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**

		1480	**55,678**	**101,54**	**280,74**	**1563,53**

Пятница Неделя: вторая Дата 17.02.2023

№ 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 20.02.2023

№ 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 №15/31 №8 №4д №а	1. Суп гречневый мясной 2. Рис отварной, гуляш 3. Компот из с/ф +С витамин. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150/50 180 50 40	4.7 3,9/12,11 0,48 2,45 3,0	8.3 5,5/ 10,06 0 0,85 0,5	20.71 39,1/ 2,39 23.8 16,74 22,1	171.87 126,4/78,64 90 85,77 94,5
		650	**26,64**	**25,21**	**124,84**	**647,18**
№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**	**41,37**	**283**
	Итого	**1420**	**73,93**	**43,56**	**403,61**	**1302,98**

Вторник Неделя: первая Дата 21.02.2023

№ 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 22.02.2023

№ 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. Сырники творожные со сгущ.молоком 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**

Понедельник Неделя: вторая Дата 27.02.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№15 №11 №4	1. Печенье 2. Каша вязкая пшеничная 3. Сок фруктовый	30 180 180	1,28 7,49 2,45	3,36 11,27 0,45	13,70 39,35 16,74	90,16 260,1 123,00
		390	**11,22**	**15,08**	**69,79**	**473,26**
№7 №18 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом (фасолевый) 2. Плов с мясом 3. Компот из с/ф + С витаминизация 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	6,5 19,02 0.56 2.45 3.0	5,2 13,98 - 0.85 0.5	22,09 19,26 27,89 16.74 22.1	137,55 285 148,32 117,5 79,6
		600	**31,53**	**20,53**	**108,08**	**732,22**
№7 №20 №6	1. Икра кабачковая 2. Макаронные изделия отварные с маслом 3. Напиток из плодов шиповника	60 180 180	2,8 38,42 0,68	5,8 5,49 0,28	13,9 207,62 18,98	171,87 197,35 79
		420	**41,9**	**11,57**	**240,5**	**369,4**
	Итого	**1410**	**84,65**	**47,18**	**418,37**	**1574,88**

Вторник Неделя: вторая Дата 28.02.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№3 №2 №3	1. Бутерброды с сыром 2. Гречка отварная рассыпчатая 3. Чай с сахаром	50 150/35 180/12	6,68 5,08 2,79	8,45 4,60 3,19	19,39 0,28 19,71	180 297,25 43
		427	**14,55**	**16,24**	**39,38**	**501,25**
№7 №26 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый) 2. Капуста тушенная с мясом 3. Компот из с/ф. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 180 180 50 40	6,5 10 0.56 2.45 3.0	5,2 8,2 0 0.85 0.5	22,09 10,8 27,89 16.74 22.1	137,55 229 148,32 117,5 79,6
		630	**22,51**	**14,75**	**99,62**	**711,97**
№5 №2 №3	1. Салат из свежей моркови с сахаром 2. Блины с повидлом 3. Чай с сахаром	60 75/10 180/12	0,73 6,24 0,1	4,01 8,1 0	7,7 34,31 17,6	66,22 234 43
		327,1	**7,07**	**12,11**	**59,61**	**343,22**
	Итого	**1384**	**44,13**	**43,1**	**198,61**	**1575**

Среда Неделя: вторая Дата 01.03.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№5 №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 №24 №8 №4д №4а	1. Рассольник ленинградский мясной со сметаной 2. Рагу овощное с мясом 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной	180 180 180 50 40	4,1 1,89 0.48 2.45 3.0	7,16 5,97 0 0.85 0.5	20,93 15,77 23.8 16.74 22.1	133,69 150 148,32 117,5 79,6
		630	**11,92**	**14,48**	**99,34**	**629,11**
№15 №9	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
		370	**17,0**	**15,0**	**36,3**	**544,8**
	Итого	**1360**	**38,8**	**44,0**	**179,17**	**1539,84**

Четверг Неделя: вторая Дата 02.03.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы 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(перловая)	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: вторая Дата 03.03.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№8 №1 №4г	1. Каша вязкая пшенная молочная 2. Кофейный напиток 3. Батон	180 180 30	7,01 2,85 7,8	8,09 2,41 2,4	28,39 14,36 56,6	191,7 91 79,2
		390	**17,66**	**12,9**	**99,35**	**361,9**
№14 №19 №8 №4д №4а	1. Суп «Харчо» с мясом и со сметаной 2. Макаронные изделия отварные с овощами 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	4,97 5,34 0,56 2.45 3.0	6,19 6,96 0 0.85 0.5	21,3 31,45 27,89 16.74 22.1	129,42 203 148,32 117,5 79,6
		600	**16,32**	**14,5**	**119,48**	**677,84**
№16 №34 №3	1. Вафли 2. Омлет натуральный с маслом 3. Чай с сахаром	30 150 180/12	4,8 8,97 0	1,5 8,5 0	26,3 7,5 11,98	157,5 265,23 43
		372	**13.77**	**10**	**45,78**	**465,73**
	Итого	**1362**	**47,75**	**37,4**	**264,61**	**2545.46**