Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

_____ В.Н. Ромаданов

«03» 03 2023 г.

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат: 06.03.2023г.

Окончен: 17.03.2023г.

Понедельник Неделя: первая Дата 6.03.2023

№ 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**
№8 №16 №8 №4д №4а	1. Суп крестьянский мясной со сметаной 2. Плов с изюмом 3. Компот из с/ф+С витамин. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	1,8 2,35 0,56 2,45 3,0	3,96 9,75 - 0,85 0,5	11,75 26,55 27,89 16,74 22,1	86,4 306 148,32 117,5 79,6
		600	**10,16**	**15,06**	**105,03**	**737,82**
№4 №6 4д	1. Каша «Горошница» 2. Напиток из плодов шиповника. 3. Хлеб пшеничный	150 180 50	46.3 0,61 2,45	3.5 0,25 0,85	18.8 18,67 16,74	170 79,0 117,5
		380	**49,36**	**4,6**	**54,21**	**366,5**
	Итого	**1370**	**99,56**	**27,98**	**389,67**	**1477,12**

Вторник Неделя: первая Дата 7.03.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3 №21 №11	1. Бутерброды с сыром 2. Яйца вареные 3. Йогурт	50 40 150	6,68 5.08 2,79	8,45 4.60 3,19	19,39 0.28 19,71	180 63 88,5
		240	**14,55**	**16,24**	**39,38**	**331,5**
№5 №2,№52 №6 №8 №4д №4а	1. Суп – лапша домашняя 2. Каша гречневая, соус, сосиски 3. Компот из кураги 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 150/75/50 180 50 40	8.85 0,38/0,69/7,98 0.48 2.42 3.0	20.27 64,16/1,95/10,3 0.85 0.5	47.69 0,62/3,09/0,84 23.8 16.74 22.1	88,02 93,0/60/100,21 148,32 117,5 79,6
		725	**23,8**	**98,03**	**114,88**	**686,65**
№5 №9	1. Оладьи со сгущенным молоком 2. Кисель	150/15 200	9,35 0	8,63 0	81,39 18	421,46 46,5
		365	**9,35**	**8,63**	**99,39**	**467,96**
	Итого	**1330**	**47,7**	**122,9**	**253,65**	**1486,11**

Четверг Неделя: первая Дата 09.03.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2 №11 №9	1. Бутерброд с повидлом 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: первая Дата 10.03.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6 №1 №4д	1. Суп молочный с крупой 2. Кофейный напиток 3. Хлеб	180 180 50	7,18 2,85 2,45	6,51 2,41 0,85	23,54 14,36 16,74	139,5 91,00 117,5
		410	**13,76**	**13,13**	**68,34**	**348**
№7 №26 №8 №4д №4а	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом (фасолевый) 2. Капуста тушеная с мясом 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 180 180 50 40	6,5 10 0.43 2.45 3.0	5,2 8,2 0 0.85 0.5	22,09 10,8 21.42 16.74 22.1	101,8 229 148,32 117,5 79,6
		630	**22,38**	**14,75**	**93,15**	**676,22**
№15 №38 №3	1. Печенье 2. Лапшевник 3. Чай с сахаром	30 200 180/12	9,70 7,7 2,79	3,10 6,91 3,19	52,60 23,03 19,71	90,16 246,6 43
		422	**20,19**	**13,2**	**95,34**	**379,76**
	Итого	**1462**	**56,33**	**41,08**	**256,83**	**1403,98**

Понедельник Неделя: вторая Дата 13.03.2023

№ 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 14.03.2023

№ 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 15.03.2023

№ 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 16.03.2023

№ 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 17.03.2023

№ 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**