C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=Ромаданов В.Н., E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55
2023.05.12 08:47:41+03'00'

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

_____В.Н. Ромаданов

«12» мая 2023г.

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат: 15.05.2023г.

Окончен: 26.05.2023г.

Понедельник Неделя: первая Дата 15.05.2023

№ 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 16.05.2023

№ 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**
№15 №8 №12/31 №7 №4д №4а	1. Салат белокочанной капусты с помидорами и огурцами 2. Суп крестьянский мясной со сметаной 3. Каша перловая рассыпчатая, гуляш 4. Компот из св.яблок. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	60 180 150/50 180 50 40	1,3 4.5/12.11 0.14 2.45 3.0	6,6 4.6/10.06 10.9 0.85 0.5	2,2 36.6/2.39 21.89 16.74 22.1	73,4 206,9/78,64 88,72 117,5 79,6
		710	**23,5**	**33,51**	**101,92**	**731,19**
№5 №9	1. Оладьи с повидлом 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	**1407**	**43,53**	**51,04**	**235,05**	**1633,4**

Среда Неделя: первая Дата 17.05.2023

№ 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 пшеничный.	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	**12,48**	**9,77**	**54,64**	**348**
№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**
№21 №6 №2	1. Банан 2. Ленивые вареники с молочным соусом 3. Чай с лимоном	100 130/50 180/10/7	1,50 11,2 0,12	0,50 12,69 0,02	8,00 40,2 10,2	95,00 475,3 41,00
		477	**12,82**	**13,21**	**58,4**	**611,3**
	Итого	**1517**	**42,41**	**36,7**	**198,92**	**1614,89**

Четверг Неделя: первая Дата 18.05.2023

№ 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**
№7 №15 №22/30 №7 №4д №4а	1. Свежие помидоры 2. Суп вермишелевый мясной. 3. Картофельное пюре, рыба жареная 4. Компот из св. яблок 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	60 180 150/70 180 50 40	0,48 6.45 1.83/14,1 0.14 2.45 3.0	0,06 5.16 3.14/5,6 0.14 0.85 0.5	1,5 21.92 10.84/3,4 21.70 16.74 22.1	8,4 106,56 157,5/93,21 88,72 117,5 79,6
		730	**28,45**	**15,45**	**98,2**	**651,49**
№48 №10 №4д	1. Голубцы с мясом (ленивые) 2. Напиток лимонный 3. Хлеб пшеничный	150 180 50	5,75 0,15 2,45	4,45 0,013 0,85	4,19 24,43 16,74	244,5 86,4 117,5
		380	**8,35**	**5,313**	**45,36**	**448,4**
	Итого	**1485**	**69,88**	**61,183**	**187,09**	**1519,82**

Пятница Неделя: вторая Дата 19.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№9 №13 №4г	1. Каша вязкая рисовая молочная 2. Чай с сахаром. 3. Батон	180 180/12 30	4,16 0.12 7,8	5,6 0.02 2,4	19,56 10.20 56,6	230,4 43 79,2
		402	**12,08**	**8,02**	**86,36**	**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 №4б №8	1. Винегрет с фасолью. 2. Пирог 3. Компот из изюма	50 60 180	2.73 3,73 0,48	12.35 9,8 0	16.88 52,57 23,8	62,6 41,7 148,32
		290	**6,94**	**22,15**	**93,25**	**252,62**
	Итого	**1342**	**81,08**	**54,12**	**273,21**	**1366,23**

Понедельник Неделя: вторая Дата 22.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№4г №11 №4	1. Батон 2. Каша вязкая пшеничная 3. Сок фруктовый	30 180 180	7,8 7,49 2,45	2,4 11,27 0,45	50,6 39,35 16,74	79,2 260,1 123,00
		390	**17,74**	**14,12**	**106,69**	**394,06**
№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**	**91,17**	**46,22**	**455,27**	**1495,68**

Вторник Неделя: вторая Дата 23.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№3 №2 №14	1. Бутерброды с сыром 2. Гречка отварная рассыпчатая 3. Молоко с сахаром	50 150/35 180	6,68 5,08 5,48	8,45 4,60 4,88	19,39 0,28 9,07	180 297,25 135,2
		415	**17,24**	**17,93**	**28,74**	**612,45**
№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**
№16 №2 №3	1. Салат из свежей моркови с черносливом 2. Блины с повидлом 3. Чай с сахаром	60 75/10 180/12	0,9 6,24 0,1	0,1 8,1 0	12,9 34,31 17,6	56,8 234 43
		337	**7,24**	**8,2**	**64,81**	**333,8**
	Итого	**1382**	**46,99**	**40,88**	**193,17**	**1658,22**

Среда Неделя: вторая Дата 24.05.2023

№ 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**
№21 №15 №9	1. Яблоко 2. Сырники творожные со сгущ.молоком 3. Кисель	100 150/20 200	0,8 17,0 0	4,98 15,0 0	2,4 22,8 13,5	44 498,3 46,5
		470	**17,8**	**19,98**	**38,7**	**588,8**
	Итого	**1460**	**39,6**	**45,38**	**181,57**	**1583,84**

Четверг Неделя: вторая Дата 25.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№1 №3 №4г	1. Каша молочная кукурузная 2. Чай с сахаром 3. Батон .	150 180/12 30	2,5 0 7,8	2,0 0 2,4	12,1 11,98 50,6	194,36 43 79,2
		372	**10,3**	**4,4**	**74,68**	**316,56**
№7 №1 №13 №8 №4д №4а	1. Огурец порционно 2. Борщ из свежей капусты с мясом и со сметаной 3. Кулеш с мясом из смеси круп(перловая) 4. Компот из с/ф. 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	60 180 150 180 50 40	0,48 3,52 9,3 0.56 2.45 3.0	0,06 5,98 1,1 0 0.85 0.5	1,5 9,78 66,9 27,89 16.74 22.1	8,4 204,57 280,6 148,32 117,5 79,6
		660	**19,31**	**8,51**	**144,91**	**838,99**
№53 №23 №6	1. Рыба, тушенная в сметанном соусе. 2. Картофель отварной 3. Напиток из плодов шиповника	80/20 150 180	12,2 2,05 0,61	6,5 3,96 0.25	55,2 16,12 18,67	138,2 157,7 79,00
		430	**14,86**	**10,71**	**89,99**	**374,9**
	Итого	**1462**	**44,47**	**23,62**	**309,58**	**1530,45**

Пятница Неделя: вторая Дата 26.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№52 №1 №4г	1. Каша из смеси круп с яблоками 2. Кофейный напиток 3. Батон	200 180 30	8,14 2,85 7,8	9,68 2,41 2,4	38,39 14,36 56,6	273 91 79,2
		410	**18,79**	**14,49**	**109,35**	**443,2**
№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	**1382**	**48,88**	**38,99**	**274,61**	**1586,77**