C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=Ромаданов В.Н., E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55
2023.05.26 12:53:23+03'00'

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

_____В.Н. Ромаданов

« 26 » май 2023 г.

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат: 29.05.23г.

Окончен: 09.06.23г.

Понедельник Неделя: первая Дата 29.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3 №21 №11	1. Бутерброды с сыром 2. Яйца варенные 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**
№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. Биточки манные 2. Кисель	150 200	10,490	11,600	104,7218	304,74 46,5
		350	**10,49**	**11,60**	**122,72**	**351,24**
	Итого	**1190**	**35,2**	**42,9**	**267,13**	**1420,56**

Вторник Неделя: первая Дата 30.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6 №20 №3	1. Сосиски 2. Макаронные изделия отварные с маслом 3. Чай с сахаром	50 180 180/12	7,98 38,42 2,79	10,3 5,49 3,19	0,84 207,62 19,71	148,32 36,83 43
		422	**49,19**	**18,98**	**228,17**	**228,15**
№7 №5 №2,№31 №8 №4д №4а	1. Свежие помидоры 2. Суп – лапша домашняя 3. Каша гречневая, гуляш 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	60 180 150/50 180 50 40	0,48 8.85 0,38/13,75 0.48 2.42 3.0	0,06 20.27 64,16/10,86 0.85 0.5	1,5 47.69 0,62/3,49 23.8 16.74 22.1	8,4 88,02 93,0/8,64 148,32 117,5 79,6
		710	**29,36**	**96,7**	**115,94**	**543,48**
№5 №6	1. Оладьи со сгущенным молоком 2. Напиток из плодов шиповника	150/15 180	9,35 0,61	8,63 0,25	81,39 18,67	421,46 79
		345	**9,96**	**8,88**	**100,06**	**500,46**
	Итого	**1477**	**88,51**	**124,56**	**444,17**	**1272,09**

Среда Неделя: первая Дата 31.05.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№10 №5 №4г	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»с изюмом 2. Какао 3. Батон	180 180 30	6.35 3.67 7,8	8.51 3.19 2,4	21.86 15.82 56,6	168,3 107 79,2
		390	**17,82**	**14,1**	**94,28**	**379.77**
№3 №13 №8 №4д №4а	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной 2. Кулеш с мясом из смеси круп (перловая) 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 150 180 50 40	3,68 9.3 0.56 2.45 3.0	7,07 1.1 0 0.85 0.5	8,58 66.9 27,89 16.74 22.1	105,67 280,6 148,32 117,5 79,6
		600	**18.99**	**19,32**	**142,21**	**731,69**
№6 №3	1. Ленивые вареники с молочным соусом 2. Чай с сахаром.	130/50 180/12	11,2 0.90	12,69 0,00	40,2 18,18	475,3 43
		372	**12,1**	**12,69**	**58,38**	**518,3**
	Итого	**136**	**48,91**	**46,11**	**294,87**	**1629,76**

Четверг Неделя: первая Дата 01.06.2023

№ 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 2.06.2023

№ 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**
№18 №38 №3	1. Яблоко 2. Лапшевник 3. Чай с сахаром	100 200 180/12	0,10 7,7 2,79	0,10 6,91 3,19	12,20 23,03 19,71	57,80 246,6 43
		492	**10,59**	**10,2**	**54,94**	**347,4**
	Итого	**1532**	**46,73**	**38,08**	**216,43**	**1371,62**

Понедельник Неделя: вторая Дата 05.06.2023

№ 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 06.06.2023

№ 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 07.06.2023

№ 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 08.06.2023

№ 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 09.06.2023

№ 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**
№34 №3	1. Омлет натуральный с маслом 2. Чай с сахаром	150 180/12	8,97 0	8,5 0	7,5 11,98	265,23 43
		342	**13.77**	**10**	**45,78**	**465,73**
	Итого	**1352**	**48,88**	**38,99**	**274,61**	**1586,77**