Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____ В.Н. Ромаданов
«07» 08 2023г

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

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=Ромаданов В.Н., E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55
2023.08.07 08:16:

Начат:07.08.2023г
Окончен:18.08.2023г

Понедельник Неделя: первая Дата 07.08.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№2	1. Бутерброды с повидлом	50	0,72	2,83	4,63	161
№2	2. Гречка отварная рассыпчатая	150/35	5,08	4,60	0,28	297,25
№3	3. Чай с сахаром	180/12	2,79	3,19	19,71	43
		427	**14.408**	**13.67**	**93.88**	**501,25**
№9	1. Суп картофельный с клецками с мясом птицы	180	12.6	9.9	21.0	139,6
№16	2. Плов с изюмом	150	2,35	9,75	26,55	306
№8	3. Компот из изюма +С витам	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
		600	**20,96**	**21**	**114,28**	**791,02**
№13	1. Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	7,8	63,8
№12	2. Каша перловая рассыпчатая	150	7.8	8.2	41.68	206,9
№6	3. Напиток из плодов шиповника	180	0.68	0.28	18.98	79,00
		390	**9,38**	**11,68**	**68,46**	**349,7**
		1507	**44,748**	**80,65**	**176,62**	**1641,97**

Вторник Неделя: первая Дата 08.08.2023

№ 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: первая Дата 09.08.2023

№ 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**
№7 №18 №17 №8 №4д №4а	1. Свежие огурцы 2. Борщ из св.капусты с мясом и со сметаной 3. Рис с овощами 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный. 6. Хлеб ржаной.	60 180 180 180 50 40	0,48 9.25 4,63 0.56 2,45 3,0	0,06 8.12 8,4 - 0,85 0,5	1,5 17.12 30,72 27.89 16,74 22,1	8,4 204,57 254,4 148,32 117,5 79,6
		690	**20,37**	**17,93**	**116,07**	**812,79**
№15 №3	1. Сырники творожные со сгущ.молоком 2. Чай с сахаром	130/50 180/12	17 0.1	15 0	22,8 17.6	290,9 43
		362	**17,1**	**15**	**40,4**	**518,3**
	Итого	**1412**	**47,93**	**43,5**	**186,64**	**1666,09**

Четверг Неделя: первая Дата 10.08.2023

№ 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**
№11	1. Суп –уха	180	5,3	6,5	25,3	112,8
№2,№31	2. Гречка отварная рассыпчатая гуляш 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной.	180/50	0,38/13,75	64,16/10,86	0,62/3,49	170,46
№8		180	0.56	-	27.89	148,32
№4д		50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4а		40	3.0	0.5	22.1	79,6
		680	**25,44**	**82,87**	**96,14**	**628,68**
№38	1. Лапшевник	200	7,7	6,91	23,03	246,6
№6	2. Напиток из плодов шиповника.	180	0,68	0,28	18,98	79,00
		380	**8,38**	**7,19**	**42,01**	**325,6**
		1420	**49,07**	**101,25**	**233,28**	**1397,58**

Пятница Неделя: первая Дата 11.08.2023

№ 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**
№52 №12	1. Каша пшенная молочная с яблоками 2. Напиток апельсиновый	200 150	8,14 0,1	9,68 0	38,39 17,6	273 71,0
		350	**8,24**	**9,68**	**55,99**	**344**
		1392	**86,96**	**50,52**	**389,91**	**1583,06**

Понедельник Неделя: вторая Дата 14.08.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№7	1. Икра кабачковая	60	2.8	5.8	13.9	46,80
№20	2. Макаронные изделия отварные с маслом	150	0.61	0.25	18.67	203
№4	3. Сок фруктовый	180	2.45	0.45	16.74	123,00
		390	**40.04**	**8.32**	**230.43**	**372,8**
№4	1. Суп гречневый мясной	180	4.7	8.3	20.71	171.87
№15/52 / 6	2. Рис отварной, соус, колбасные изделия отварные	150/75/50	3,9/ 0,69/7,98	5,5/ 1,95/10,3	39,1/ 3,09/0,84	126,4/60/100,21
№8	3. Компот из с/ф +С витамин.	180	0.48	0	23.8	90
№4д	4. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.85	16.74	85.77
№а	5. Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	22.1	94.5
		725	**23,2**	**27,4**	**126,38**	**755,77**
№6	1. Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204
№6	2. Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00
		380	**7,25**	**7,84**	**46,8**	**283**
	Итого	**1495**	**70,49**	**43,56**	**403,61**	**1411,57**

Вторник Неделя: вторая Дата 15.08.2023

№ 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**
		1407	**43,53**	**51,04**	**235,05**	**1633,4**

Среда Неделя: вторая Дата 16.08.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№6	1. Суп молочный с крупой.	180	7.18	6.51	23.54	139,5
№1	2. Кофейный напиток.	180	2.85	2.41	14.36	91,00
№4д	3. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.85	16.74	117,5
		410	**12,48**	**9,77**	**54,64**	**348**
№3	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной.	180	3.68	7.07	8.58	105,67
№25	2. Жаркое по-домашнему	180	7.5	5.3	14.66	204,5
№8	3. Компот из с/ф.	180	0.48	0	23.8	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
		630	**17.11**	**13.72**	**85.88**	**655,59**
№21	1. Банан	100	1,50	0,50	8,00	95,00
№6	2. Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	11,2	12,69	40,2	475,3
№2	3. Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41,00
		477	**12,82**	**13,21**	**58,4**	**611,3**
	Итого	**1517**	**42,41**	**36,7**	**198,92**	**1614,89**

Четверг Неделя: вторая Дата 17.08.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход Грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№5	1. Сыр порционно	15	23,2	29,5	0	54
№5	2. Каша вязкая молочная «Дружба».	180	6.21	7.73	27.71	258,93
№5	3. Какао	180	3.67	3.19	15.82	107
		375	**33,08**	**40,42**	**43.53**	**419,93**
№7	1. Свежие помидоры	60	0,48	0,06	1,5	8,4
№15	2. Суп вермишелевый мясной.	180	6.45	5.16	21.92	106,56
№22/30	3. Картофельное пюре, рыба жареная	150/70	1.83/14,1	3.14/5,6	10.84/3,4	157,5/93,21
№7	4. Компот из св. яблок	180				
№4д	5. Хлеб пшеничный.	50	0.14	0.14	21.70	88,72
№4а	6. Хлеб ржаной.	40	2.45	0.85	16.74	117,5
			3.0	0.5	22.1	79,6
		730	**28,45**	**15,45**	**98,2**	**651,49**
№48	1. Голубцы с мясом (ленивые)	150	5,75	4,45	4,19	244,5
№10	2. Напиток лимонный	180	0,15	0,013	24,43	86,4
№4д	3. Хлеб пшеничный	50	2,45	0,85	16,74	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 18.08.2023

.

№ 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**