C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=Ромаданов В.Н., E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55
2023.08.21 08:18:25+03'00'

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино
_____ В.Н. Ромаданов
«21» 08 2023 г

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат:21.08.2023г
Окончен:01.09.2023г

Понедельник Неделя: первая **Дата** 21.08.2023

№ 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 22.08.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№3	1. Бутерброды с повидлом	50	6,68	8,45	19,39	180
№2	2. Гречка отварная рассыпчатая	150/35	5,08	4,60	0,28	297,25
№14	3. Молоко с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	135,2
		415	**17,24**	**17,93**	**28,74**	**612,45**
№7	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	6,5	5,2	22,09	137,55
№26 №8	2. Капуста тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	229
№4д	3. Компот из с/ф.	180	0.56	0	27,89	148,32
№4а	4. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.85	16.74	117,5
	5. Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	22.1	79,6
		630	**22,51**	**14,75**	**99,62**	**711,97**
№16	1. Салат из свежей моркови с черносливом	60	0,9	0,1	12,9	56,8
№2	2. Блины с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0,1	0	17,6	43
		337	**7,24**	**8,2**	**64,81**	**333,8**
	Итого	**1382**	**46,99**	**40,88**	**193,17**	**1658,22**

Среда Неделя: вторая **Дата** 23.08.2023

№ 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 24.08.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы Грамм	Калории Ккал
№1	1. Каша молочная кукурузная	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**
№53	1. Рыба, тушенная в сметанном соусе.	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2
№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
		430	**14,86**	**10,71**	**89,99**	**374,9**
	Итого	**1462**	**44,47**	**23,62**	**309,58**	**1530,45**

Пятница Неделя: вторая Дата 25.08.2023

№ 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
		372	**13.77**	**10**	**45,78**	**465,73**
	Итого	**1382**	**48,88**	**38,99**	**274,61**	**1586,77**

Понедельник Неделя: первая Дата 28.08.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3	1. Бутерброды с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180
№21	2. Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63
№11	3. Йогурт	150	2,79	3,19	19,71	88,5
		240	**14,55**	**16,24**	**39,38**	**331,5**
№8	1. Суп крестьянский мясной со сметаной	180	1,8	3,96	11,75	86,4
№16	2. Плов с изюмом	150	2,35	9,75	26,55	306
№8	3. Компот из с/ф+С витамин.	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	**10,16**	**15,06**	**105,03**	**737,82**
№4	1. Биточки манные	150	10,490	11,600	104,7218	304,74
№6	2. Кисель	200				46,5
4д						
		350	**10,49**	**11,60**	**122,72**	**351,24**
	Итого	**1190**	**35,2**	42,9	**267,13**	**1420,56**

Вторник Неделя: первая Дата 29.08.2023

№ 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 30.08.2023

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

Четверг Неделя: первая Дата 31.08.2023

№ 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 01.09.2023

№ 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**