O=ГБОУ СОШ
с. Среднее
Аверкино,
CN="
Ромаданов В.
Н. ",
E=sraverkino@y
andex.ru
00af4e116fd990
4d55

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с.Среднее Аверкино

_____В.Н. Ромаданов

«09» 10 2023г

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат:09.10.2023г
Окончен:13.10.2023г

Понедельник Неделя: первая Дата 09.10.2023

№ 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**
№13 №12 №6	1. Салат из свеклы с черносливом 2. Каша перловая рассыпчатая 3. Напиток из плодов шиповника	60 150 180	0,9 7.8 0.68	3,2 8.2 0.28	7,8 41.68 18.98	63,8 206,9 79,00
		390	**9,38**	**11,68**	**68,46**	**349,7**
		1507	**44,748**	**80,65**	**176,62**	**1641,97**

Вторник Неделя: первая Дата 10.10.2023

№ 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 11.10.2023

№ 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 12.10.2023

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

Пятница Неделя: первая Дата 13.10.2023

№ 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**