СОШ с. Среднее Аверкино, CN=" Ромаданов В. Н. ", E=sraverkino @yandex.ru 00af4e116fd9 904d55

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с.Среднее Аверкино

_____В.Н. Ромаданов

«16» 10 2023г

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат:16.10.2023г
Окончен:20.10.2023г

Понедельник Неделя: вторая Дата 16.10.2023

№ 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: вторая Дата 17.10.2023

№ 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 18.10.2023

№ 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: вторая Дата 19.10.2023

№ 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 20.10.2023

№ 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**