O=ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN=" Ромаданов В. Н. ", E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd9904d55

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с.Среднее Аверкино
_____ В.Н. Ромаданов
«18» 09 2023 г

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат:18.09.2023г
Окончен:22.09.2023г

Понедельник Неделя: вторая Дата 18.09.2023

№ 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 19.09.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№21	1. Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63
№13	2. Плюшка	100	5,6	4,3	24,48	328,25
№3	3. Чай с сахаром	180/12	0	0	8,98	43
		332	**10,68**	**8,9**	**33,74**	**434,25**
№15	1. Салат белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4
№8	2. Суп крестьянский мясной со сметаной	180	4.5/12.11	4.6/10.06	36.6/2.39	206,9/78,64
№12/31	3. Каша перловая рассыпчатая, гуляш	150/50	0.14	10.9	21.89	88,72
№7	4. Компот из св.яблок.	180	2.45	0.85	16.74	117,5
№4д	5. Хлеб пшеничный.	50	3.0	0.5	22.1	79,6
№4а	6. Хлеб ржаной.	40				
		710	**23,5**	**33,51**	**101,92**	**731,19**
№5	1. Оладьи с повидлом	150/15	9,35	8,63	81,39	421,46
№9	2. Кисель	200	0	0	18	46,5
		365	**9,35**	**8,63**	**99,39**	**467,96**
		1407	**43,53**	**51,04**	**235,05**	**1633,4**

Среда Неделя: вторая Дата 20.09.2023

№ 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 21.09.2023

№ 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 22.09.2023

№ 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**