Утверждаю Директор ГБОУ СОШ с.Среднее Аверкино

В.Н. Ромаданов

23» 10 2023 F

## Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат:23.10.2023г Окончен:27.10.2023г

№	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
тех.к арты	блюд	грамм	грамм	грамм	грамм	Ккал
№4г	1. Батон	30	7,8	2,4	50,6	79,2
<b>№</b> 11	2. Каша вязкая	180	7,49	11,27	39,35	260,1
№4	пшеничная 3. Сок фруктовый	180	2,45	0,45	16,74	123,00
		390	17,74	14,12	106,69	394,06
№7	1. Суп картофельн ый с бобовыми с мясом (фасолевы	180	6,5	5,2	22,09	137,55
<b>№</b> 18	й) 2. Плов с мясом	150	19,02	13,98	19,26	285
№8	3. Компот из с/ф + С витаминиза ция	180	0.56	-	27,89	148,32
№4д	4. Хлеб пшеничны й.	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4a	5. Хлеб ржаной.	40	3.0	0.5	22.1	79,6
		600	31,53	20,53	108,08	732,22
№7						
№20	<ol> <li>Икра кабачковая</li> <li>Макаронн</li> </ol>	60	2,8	5,8	13,9	171,87
<b>№</b> 6	ые изделия отварные с маслом 3. Напиток из	180	38,42	5,49	207,62	197,35
	плодов шиповника	180	0,68	0,28	18,98	79
		420	41,9	11,57	240,5	369,4
	Итого	1410	91,17	46,22	455,27	1495,68

No	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
тех.карты		грамм	грамм	грамм	Грамм	Ккал
№3	1. Бутерброды с	50	6,68	8,45	19,39	180
№2	повидлом 2. Гречка	150/35	5,08	4,60	0,28	297,25
<b>№</b> 14	отварная рассыпчатая 3. Молоко с сахаром	180	5,48	4,88	9,07	135,2
		415	17,24	17,93	28,74	612,45
<b>№</b> 7	1. Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	180	6,5	5,2	22,09	137,55
№26	<ol> <li>Капуста</li> </ol>	100	10	0.0	10.0	220
№8	тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	229
№4д	<ol> <li>Компот из с/ф</li> <li>Хлеб</li> </ol>	. 180	0.56	0	27,89	148,32
№4a	пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	50 40	2.45 3.0	0.85 0.5	16.74 22.1	117,5 79,6
		630	22,51	14,75	99,62	711,97
<b>№</b> 16	1. Салат из свежей моркови с	60	0,9	0,1	12,9	56,8
<b>№</b> 2	черносливом 2. Блины с	75/10	6,24	8,1	34,31	234
<b>№</b> 3	повидлом 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

<b>№</b>	Наименование блю		Белки	Жиры	Углеводы	Калории
тех.карты		грамм	грамм	грамм	Грамм	Ккал
№5	1. Каша вязка молочная «Дружба»	я 180	6,21	7,73	27,71	258,93
<b>№</b> 5	2. Какао	180	3,67	3,19	15,82	107
		360	9,88	10,92	43,53	365,93
<b>№</b> 2	1. Рассольник ленинградс мясной со	100	4,1	7,16	20,93	133,69
№24	сметаной 2. Рагу овощн с мясом	180	1,89	5,97	15,77	150
№8	3. Компот из с 4. Хлеб	ε/φ   180	0.48	0	23.8	148,32
№4д	пшеничный	50	2.45	0.85	16.74	117,5
№4a	5. Хлеб ржанс	<sup>ой</sup> 40	3.0	0.5	22.1	79,6
		630	11,92	14,48	99,34	629,11
№21 №15	<ol> <li>Яблоко</li> <li>Сырники творожные</li> </ol>	100	0,8 17,0	4,98 15,0	2,4 22,8	44 498,3
№9	сгущ.молок 3. Кисель		0	0	13,5	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 26.10.2023

$N_{\underline{0}}$	Наименование		Белки	Жиры	Углевод	Калории
тех.кар		грамм	грамм	грамм	Ы	Ккал
ТЫ					Грамм	
<b>№</b> 1	1. Каша молочн		2,5	2,0	12,1	194,36
<b>№</b> 3	кукуру: 2. Чай с	100/12	0	0	11,98	43
№4г	сахаром 3. Батон.	30	7,8	2,4	50,6	79,2
		372	10,3	4,4	74,68	316,56
№7	1. Огурец порцио		0,48	0,06	1,5	8,4
<b>№</b> 1	2. Борщ и свежей капусты мясом н	ы с	3,52	5,98	9,78	204,57
<b>№</b> 13	сметано 3. Кулеш мясом и смеси круп(по я)	ой с <sup>43</sup> 150	9,3	1,1	66,9	280,6
№8	4. Компот с/ф.	180	0.56	0	27,89	148,32
№4д	5. Хлеб пшенич	яный.	2.45	0.85	16.74	117,5
№4a	6. Хлеб ржаной	40	3.0	0.5	22.1	79,6
	1	660	19,31	8,51	144,91	838,99
№53	1. Рыба, тушенн сметані		12,2	6,5	55,2	138,2
<b>№</b> 23	соусе. 2. Картоф	150	2,05	3,96	16,12	157,7
№6	отварно 3. Напито плодов шиповы	ой ок из 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

$N_{\underline{0}}$	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
тех.карты		грамм	грамм	грамм	Грамм	Ккал
№52 №1	<ol> <li>Каша из смеси круп с яблоками</li> </ol>	200	8,14	9,68	38,39	273
№4г	2. Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
JN <u>2</u> 41`	3. Батон	30	7,8	2,4	56,6	79,2
		410	18,79	14,49	109,35	443,2
<b>№</b> 14	1. Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	180	4,97	6,19	21,3	129,42
<b>№</b> 19	2. Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,34	6,96	31,45	203
№8	3. Компот из с/ф	180	0,56	0	27,89	148,32
№4д	4. Хлеб пшеничный.	50	2.45	0.05	1674	117.5
№4a	5. Хлеб ржаной.	50 40	2.45 3.0	0.85	16.74 22.1	117,5 79,6
		600	16,32	14,5	119,48	677,84
<b>№</b> 34	1. Омлет натуральный с	150	8,97	8,5	7,5	265,23
<b>№</b> 3	маслом 2. Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43
		372	13.77	10	45,78	465,73
		1382	48,88	38,99	274,61	1586,77
	Итого					