ЭП
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино, CN="Ромаданов В. Н. ", E=sraverkino@yandex.ru
00af4e116fd99

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с.Среднее Аверкино

_____ В.Н. Ромаданов

«30» 10 2023г

Примерное

цикличное двухнедельное меню

для воспитанников СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат:30.10.2023г
Окончен:03.11.2023г

Понедельник Неделя: первая Дата 30.10.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№3 №21 №11	1. Бутерброды с сыром 2. Яйца варенные 3. Йогурт	50 40 150	6,68 5,08 2,79	8,45 4,60 3,19	19,39 0,28 19,71	180 63 88,5
		240	**14,55**	**16,24**	**39,38**	**331,5**
№8 №16 №8 №4д №4а	1. Суп крестьянский мясной со сметаной 2. Плов с изюмом 3. Компот из с/ф+С витамин. 4. Хлеб пшеничный. 5. Хлеб ржаной.	180 150 180 50 40	1,8 2,35 0,56 2,45 3,0	3,96 9,75 - 0,85 0,5	11,75 26,55 27,89 16,74 22,1	86,4 306 148,32 117,5 79,6
		600	**10,16**	**15,06**	**105,03**	**737,82**
№4 №6 4д	1. Биточки манные 2. Кисель	150 200	10,490	11,600	104,7218	304,74 46,5
		350	**10,49**	**11,60**	**122,72**	**351,24**
	Итого	**1190**	**35,2**	**42,9**	**267,13**	**1420,56**

Вторник Неделя: первая Дата 31.10.2023

№ 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 01.11.2023

№ тех.карты	Наименование блюд	Выход грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Калории Ккал
№10 №5 №4г	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»с изюмом 2. Какао 3. Батон	180 180 30	6.35 3.67 7,8	8.51 3.19 2,4	21.86 15.82 56,6	168,3 107 79,2
		390	**17,82**	**14,1**	**94,28**	**379.77**
№3 №13 №8 №4д №4а	1. Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной 2. Кулеш с мясом из смеси круп (перловая) 3. Компот из с/ф 4. Хлеб пшеничный 5. Хлеб ржаной	180 150 180 50 40	3,68 9.3 0.56 2.45 3.0	7,07 1.1 0 0.85 0.5	8,58 66.9 27,89 16.74 22.1	105,67 280,6 148,32 117,5 79,6
		600	**18.99**	**19,32**	**142,21**	**731,69**
№6 №3	1. Ленивые вареники с молочным соусом 2. Чай с сахаром.	130/50 180/12	11,2 0.90	12,69 0,00	40,2 18,18	475,3 43
		372	**12,1**	**12,69**	**58,38**	**518,3**
	Итого	**136**	**48,91**	**46,11**	**294,87**	**1629,76**

Четверг Неделя: первая Дата 02.11.2023

№ 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 03.11.2023

№ 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**