СОШ с.
Среднее
Аверкино,
CN=Ромаданов
В.Н.,
E=sraverkino@ya
ndex.ru
00af4e116fd9904d
55

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Ромаданов В.Н. Ромаданов

«3» ноября 2023 г.

Цикличное

двухнедельное меню

для воспитанников

СП «Детский сад Ивушка»

ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино

Начат: 7.11.23

Окончен: 17.11.23

Вторник Неделя: первая Дата 07.11.2023

№ 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 08.11.2023

№ 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 09.11.2023

№ 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 10.11.2023

№ 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**

Понедельник Неделя: первая Дата 13.11.2023

№ 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 14.11.2023

№ 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 15.11.2023

№ 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 16.11.2023

№ 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 17.11.2023

№	Наименование блюд	Выхо	Белки	Жиры	Углеводы	Калории

тех.карты		д грамм	грамм	грамм	грамм	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**