

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующим ФАП с.Сосновка

Горпанюк М.П./

2024 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ СОШ с.Сосновка

Сидя /Оюн А.Ч./

2024г.



Меню на 14 дней оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей "Солнечный путь" при МБОУ СОШ с.Сосновка

Table with columns for Day, Week, Product Name, Quantity, Nutrients (Protein, Fat, Carbohydrates, Energy, Vitamins, Minerals), and Totals. It details the menu for Day 1, Day 2, and Day 3, including breakfast, lunch, and snacks.

	День №3 - Полдник															
№70	Бутерброд с маслом	1/35	1/35	1,2	7,4	7,5	101	0,02	0	40	0,27	6,4	12,8	2,8	0,18	
№495	Компот из смеси с/ф	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69	
	День 4 "Рыбный четверг"															
	Первая неделя															
	Четверг															
	День №4- Завтрак:															
№50	Икра кабачковая	1/60	1/80	4,6	10,4	5,1	136	0,08	4,56	13,8	0,6	37,1	63	28	0,9	
№227	Каша манная жидкая	1/200	1/250	6,2/7,7	6,5/8,2	31/39	109/161	0,09	1,3/1,7	40/50	0,6/0,6	136/171	122/152	20/25	0,4/0,5	
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1	
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05	
	Итого:			20/24	27/30	93/119	569/716	1,4/2,0	5,8/6,3	53,8/63,8	1420	203/245	286/343	73/86	3,3/3,8	
	День №4- Обед:															
№44	Салат "Рыбный"	1/60	1/100	3,5	12,3	5,10	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,54	
№121	Уха рыбацкая	1/200	1/250	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	128/157	0,1/0,2	7,5/9,4	10/13	0,3/0,4	29/36	104/130	27/34	0,8/1,1	
№299	Рыба, тушенная в томате с овощ.	1/70	1/100	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	114/143	0,06	1,3/2,2	3,6/6	0,8/1,3	16/24	87/145	16/28	0,4/0,6	
№205	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	1/180	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122	0,12/0,14	3,7/4,5	29/35	0,15/0,18	38/45	77/92	24/29	0,8/1,1	
№486	Компот из свежих плодов	1/200	1/200	0,3	0,1	11,3	48	0,01	21,7	0	0,2	10,8	9,2	8,9	0,41	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2	
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03	
	Итого:			24/33	22/25	81/105	676/844	1,2/1,5	17/24	44/57	20/24	125/165	346/488	109/146	4/5,2	
	День №4 - Полдник															
№501	Соф фруктовый	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13	
№82	Фрукты свежие	1/100	1/100	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34	
	День 5															
	Первая неделя															
	Пятница															
	День №5- Завтрак:															
№267	Яйцо вареное	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01	
№261	Макаронны, запечен.с сыром	1/180	1/200	5,3/6,7	16,4/18,1	30/38	101/151	0,08	1,3/1,6	39/48	0,2/0,3	129/161	123/154	22/28	0,9/1,2	
№462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1	
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05	
	Итого:			21/26	29/31	100/125	571/715	1,3/1,9	1,4/1,7	121/188	13/19	262/338	201/261	49,1/64	2,7/3,5	
	День №5- Обед:															
№148	Огурцы свежие	1/60	1/100	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11	0,03	2,1/3,5	2,1/3,5	0,1	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5	
№95	Борщ из свежей капусты	1/200	1/250	1,6/2	3,6/4,5	8/10	71/89	0,07	7/8,8	0	1,9/2,4	28/35	52/65	23/29	1,1/1,4	
№377	Картофельное пюре	1/150	1/180	3,8/4,5	4,1/4,9	31,4/37	178/213	0,06	1,7/2,0	0	2/2,4	83/100	19/23	29/35	0,4/0,5	
№339	Котлеты из говядины	1/60	1/90	5,6/8,1	9,2/13	10,2/13,2	164/178	0,09/0,1	32/54	2,7/4	0,8/1,4	32/54	109/180	15/25	1,6/2,8	
№486	Компот из вишни или черешни	1/200	1/200	1	0,06	19,8	124	0,02	0,4	0	1,2	35	33,6	20	0,66	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2	
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03	
	Итого:			27/34	21/25	103/133	681/877	1,16	18/26	3183	23/28	189/245	292/435	108/138	6/9,2	
	День №5 - Полдник															
№73	Бутерброд с джемом	1/40	1/40	1,6	3,8	13,4	99,7	0,02	0,1	0,3	20	8,1	16,4	4,3	0,5	
№496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	
	День 6															
	Первая неделя															
	Суббота															
	День №6- Завтрак:															
№75	Сыр порциями	1/20	1/20	23,2	29,5	0	358	880,9	35	260,3	0,04	0,7	0,5	500,5	1,0	
№234	Каша рисовая с маслом	1/200	1/250	5,5/6,9	6,8/8,6	32/40	114/168	0,08	1,5/1,9	42/53	0,2	147/184	152/190	31/39	0,2	
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1	
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05	
	Итого:			20/24	22/24	83/110	479/628	1,3/1,9	1,3/2,9	142/153	13/19	170/213	222/288	52/68	1,82	
	День №6- Обед:															
№22	Салат из моркови и яблок	1/60	1/100	0,7/1,3	3,7/6,2	3,6/6,1	51/85	0,03	7,9/13	0	1,7/2,9	21/35	19/32	12,3/20,5	0,6/1	
№127	Суп с крупой и фрикадельками	1/200	1/250	6,4/8	7,8/9,8	7,9/9,8	108/125	0,04	0,2/0,3	5,6/7,1	2/2,5	16/20	88/110	17/21	1/1,3	
№256	Макаронные изделия отварные	1/150	1/180	6,5/7,8	6,2/7,5	37/44	130/147	0,2/0,3	0	24/28	0,2/0,3	20/24	134/161	47/56	1,6/1,9	
№356	Печень по-строгановски с/с	1/60	1/90	9,4/10,8	7,4/8,9	3,9/4,3	99/115	0,05	0	17/28	0,3/0,5	10/17	99/165	11,5/19	1,4/2,4	
№496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68	
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2	
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03	
	Итого:			29/36	26/34	118/148	707/881	1,2/1,5	8,9/14	47/65	21/26	91/133	379/529	108/144	6,3/8,5	
	День №6 - Полдник															
№82	Фрукты свежие	1/100	1/100	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34	
№462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65	

День 7															
Первая неделя															
Воскресение															
реп.	День №7 - Завтрак:														
№227	Каша манная жидкая	1/200	1/250	6,2/7,7	6,5/8,2	31/39	109/161	0,09	1,3/1,7	40/50	0,6/0,6	136/171	122/152	20/25	0,4/0,5
№50	Чай с сахаром	1/200	1/250	0,2	0,1	9,5	38	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
№79	Масло сливочное порц.	1/15	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			25/33	29/32	77/98	611/758	1,3/2	1,5/1,9	42/53	14/19	187	260/334	69/88	27/33
День №7 - Обед:															
№47	Салат "Винегрет овощной"	1/60	1/100	0,9/1,6	3,6/6,1	5,2/8,7	57/96	0,03	11/19	0	1,7/2,8	27/45	18/31	10/17	0,4/0,6
№99	Суп рассольник с мясом	1/200	1/250	1,3/1,6	3,6/4,5	9,7/12,1	77/96	0,08	5,6/7	0	1,8/2,3	13/16	42/53	16/20	0,6/0,8
№367	Птица в соусе с томатом	1/60	1/90	15/17	8,1/9,4	1,3/2,8	147/197	0,0,3	0,6/1	57/96	0,3/0,6	14/24	41/63	13/18	0,7/1,3
№256	Каша гречневая	1/150	1/180	3,7/4	4,8/5	37/45	109/151	0,04	0	24/29	0,3/0,4	9,4/11	80/96	26/31	0,05
№495	Компот из смеси с/ф	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			28/33	21/27	115/149	695/935	109	17,4	82/127	21/26	98/144	229/313	97/125	3,3/4,7
День №7 - Полдник															
№279	Запеканка из творога	1/75	1/100	16/21	4,6/6,1	20/22	155/206	0,09/0,1	1,0/1,3	39/41	0,3/0,1	144/188	170/199	41/57	0,09/0,1
№501	Соф фруктовый	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
День 8															
Вторая неделя															
Понедельник															
№	Наименование продуктов	Выход	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ц	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
реп.	День №8 - Завтрак:	7-11л	12-18л	Белки, г	Жиры, г	Углев.,г	(Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
№226	Каша "Дружба"	1/200	1/250	5,2/6,5	6,6/8,3	2,7/3,5	139/191	0,08/0,1	1,3/1,6	39/49	0,1/0,2	130/162	140/175	30,6/38,3	0,4/0,5
№75	Сыр твердый порц.	1/20	1/20	4,6	5,5	0	66	0	0,1	140	0,08	148	8,00	8,10	0,2
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	101/118	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	1,4/1,9	0,6/0,9	19/27	77/95	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			20/23	22/24	78/97	572/659	1,3/1,9	2/2,4	140/208	13/19	367/442	298/362	75/92	1,8/2,5
День №8 - Обед:															
№34	Салат из свеклы с чесноком	1/60	1/100	0,8/1,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61	0,03/0,05	3,7/6,2	0	2,7/4,6	13/22	25/41	10/18	0,4/0,8
№128	Суп Гороховый	1/200	1/250	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127	0,2/0,3	0,4/0,5	16/20	0,2/0,3	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6
№377	Картофельное пюре	1/150	1/180	3,8/4,5	4,1/4,9	31,4/37	178/213	0,06	1,7/2,0	0	2/2,4	83/100	19/23	29/35	0,4/0,5
№495	Компот из с/ф	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
№374	Котлеты, рублен., из птицы с/с	1/60	1/80	8,90	11,80	15,70	233	0,09/0,1	32/54	2,7/4	0,8/1,4	32/54	109/180	15/25	1,6/2,8
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			27/33	24/27	98/125	821/996	1,3/1,7	36/60	46/57	21/27	111/166	372/529	160/210	8,2/11
День №8 - Полдник															
№248	Мазник со сгущенным молоком	1/200	1/200	5,2/6,5	6,6/8,3	12,7/13,5	139/191	0,08/0,1	1,3/1,6	39/49	0,1/0,2	130/162	140/175	30,6/38,3	0,4/0,5
№462	Какао с молоком	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
День 9															
Вторая неделя															
Вторник															
День №9 - Завтрак:															
№227	Каша манная с маслом	1/200	1/250	6,2/7,7	6,5/8,2	31/39	109/161	0,09	1,3/1,7	40/50	0,6/0,6	136/171	122/152	20/25	0,4/0,5
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
№79	Масло сливочное порц.	1/15	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			20/24	27/29	90/115	569/718	1,3/2	1,5/1,9	42/53	14/19	187	260/334	69/88	27/33
День №9 - Обед:															
№1	Салат из капусты белокоч.	1/60	1/100	0,9/1,6	3,6/7,1	5,2/8,7	57/96	0,03	11/19	0	1,7/2,8	27/45	18/31	10/17	0,4/0,6
№99	Суп рассольник с мясом	1/220	1/250	1,8/1,6	5,1/4,5	23,1/35,9	177/203	0,08	5,6/7	0	1,8/2,3	13/16	42/53	16/20	0,6/0,8
№328	Жаркое по-домашнему	1/185	1/185	19,3	14,7	2,7	191	0,0,3	1	96	0,6	24	63	18	1,3
№495	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			28/32	25/28	93/128	730/885	109	17,4	82/127	21/26	98/144	229/313	97/125	3,3/4,7
День №9 - Полдник															
№271	Омлет с пшенной кашей	1/150	1/200	6,4/8,0	8,1/10,1	25/32	101/152	0,1/0,2	1,5/1,9	42/53	0,5/0,6	157/197	188/235	48/60	1,1/1,3
№486	Компот из вишни или черешни	1/200	1/200	1	0,06	19,8	124	0,02	0,4	0	1,2	35	33,6	20	0,66
День 10															
Вторая неделя															
Среда															
День №10 - Завтрак:															
№267	Яйцо вареное	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
№141	Суп молочный с крупой	1/200	1/250	8/7,5	9,8/11,3	31,2/35	199/249	0,14/0,18	1,1/1,4	37/46	0,14/0,17	119/149	150/188	37/46	0,9/1,2
№464	Кофейный напиток	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87

	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			21/24	22/24	91/113	597/742	1,37	1,4	46	14	15,6	297	66,13	3,53
	День №10 - Обед:														
№38	Огурцы свежие	1/60	1/80	0,4/0,7	0,1	1,1/1,9	6,6/11	0,03	2,1/3,5	2,1/3,5	0,1	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5
№129	Суп-лапша домашняя	1/200	1/250	1,3/1,7	3,5/4,4	3,6/4,5	52/65	0,03	11/13	0	1,9/2,3	38/65	31/38	14/18	0,5/0,7
№375	Плов	1/180	1/200	10/13	11/16	2,1/3,5	147/204	0,03	0,3/0,5	13/21	0,3/0,6	8,4/14	77/130	11,7/19	1,3/2,2
№501	Сок фруктовый	1/200	1/200	0,2	0,2	24,8	102	0	32	0	0,4	9	8,4	1,2	0,28
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			25/33	24/30	96/130	709/889	1,07	46/49	56/77	20/24	220/308	390/540	84/116	4,3/6,0
	День №10 - Полдник														
№279	Запеканка из творога	1/75	1/100	16/21	4,6/6,1	20/22	155/206	0,09/0,1	1,0/1,3	39/41	0,3/0,1	144/188	170/199	41/57	0,09/0,1
№501	Сок фруктовый	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13
	День 11 "Рыбный четверг"														
	Вторая неделя														
	Четверг														
	День №11- Завтрак:														
№148	Томаты свежие	1/60	1/80	4,6	10,4	5,1	136	0,08	4,56	13,8	0,6	37,1	63	28	0,9
№227	Каша манная с маслом	1/200	1/250	6,2/7,7	6,5/8,2	31/39	109/161	0,09	1,3/1,7	40/50	0,6/0,6	136/171	122/152	20/25	0,4/0,5
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			20/24	27/30	93/119	569/716	1,4/2,0	5,8/6,3	53,8/63,8	1420	203/245	286/343	73/86	3,3/3,8
	День №11 - Обед:														
№45	Салат "Сельд с картофелем"	1/100	1/100	3,5	12,3	5,10	63	0,06	7,8	1,3	2,5	12	51	16	0,5
№109	Суп-харчо	1/200	1/250	5,5/6,9	1,8/2,3	9,8/12	128/157	0,1/0,2	7,5/9,4	10/13	0,3/0,4	29/36	104/130	27/34	0,8/1,1
№307	Биточки рыбные	1/80	1/100	5,7/9,5	0,9/1,6	3/5,1	114/143	0,06	1,3/2,2	3,6/6	0,8/1,3	16/24	87/145	16/28	0,4/0,6
№377	Картофельное пюре	1/150	1/180	3,1/3,8	6/7,2	9,1/10,9	102/122	0,12/0,14	3,7/4,5	29/35	0,15/0,18	38/45	77/92	24/29	0,8/1,1
№495	Компот из смеси с/ф	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			24/33	22/25	89/114	712/880	1,2/1,5	17/24	44/57	20/24	125/165	346/488	109/146	4/5,2
	День №11 - Полдник														
№82	Фрукты свежие	1/00	1/100	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34
№495	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	День 12														
	Вторая неделя														
	Пятница														
	День №12 - Завтрак:														
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
№226	Каша "Дружба"	1/200	1/250	5,2/6,5	6,6/8,3	2,7/3,5	139/191	0,08/0,1	1,3/1,6	39/49	0,1/0,2	130/162	140/175	30,6/38,3	0,4/0,5
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			19/23	23/25	91/117	568/689	1,3/1,9	1,3/2,9	142/153	13/19	170/213	222/288	52/68	1,82
	День №12 - Обед:														
№2	Салат Винегрет	1/60	1/100	0,7/1,3	3,7/6,2	3,6/6,1	51/85	0,03	7,9/13	0	1,7/2,9	21/35	19/32	12,3/20,5	0,6/1
№110	Солянка сборная мясная	1/200	1/250	6,4/8	7,8/9,8	7,9/9,8	108/125	0,04	0,2/0,3	5,6/7,1	2/2,5	16/20	88/110	17/21	1/1,3
№256	Макаронные изделия отварные	1/150	1/180	6,5/7,8	6,2/7,5	37/44	130/177	0,2/0,3	0	24/28	0,2/0,3	20/24	134/161	47/56	1,6/1,9
№356	Пельмени говяжья по-строг.	1/70	1/90	7,4/9,6	7,4/8,9	2,8/4,1	96,3/144,7	0,05	0	17/28	0,3/0,5	10/17	99/165	11,5/19	1,4/2,4
№497	Напиток клюквенный	1/200	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			27/35	26/34	118/148	704/941	1,2/1,5	8,9/14	47/65	21/26	91/133	379/529	108/144	6,3/8,5
	День №12 - Полдник														
№240	Запеканка рисовая с изюмом	1/200	1/250	5,5/6,9	6,8/8,6	32/40	168/194	0,08	1,5/1,9	42/53	0,2	147/184	152/190	31/39	0,2
№459	Какао с молоком	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	День 13														
	Вторая неделя														
	Суббота														
рек.	День №13 - Завтрак:														
№79	Масло сливочное порц.	1/15	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
№232	Каша "Геркулес"	1/200	1/250	5,2/6,5	16,6/18,3	12,7/23,5	139/191	0,08/0,1	1,3/1,6	39/49	0,1/0,2	130/162	140/175	30,6/38,3	0,4/0,5
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	101/118	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	1,4/1,9	0,6/0,9	19/27	77/95	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			22/25	22/27	78/107	569/656	1,3/1,9	2/2,4	140/208	13/19	367/442	298/362	75/92	1,8/2,5
	День №13 - Обед:														
№47	Салат "Витаминный"	1/60	1/100	0,8/1,3	1,9/3,2	3,9/6,6	36/61	0,03/0,05	3,7/6,2	0	2,7/4,6	13/22	25/41	10/18	0,4/0,8
№128	Суп Гороховый	1/200	1/250	5,9/7,4	2,9/3,6	12/16	102/127	0,2/0,3	0,4/0,5	16/20	0,2/0,3	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6
№496	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68
№327	Гуляш из говядины	1/60	1/100	10/13	11/16	2,1/3,5	147/204	0,03	0,3/0,5	13/21	0,3/0,6	8,4/14	77/130	11,7/19	1,3/2,2
№206	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	1/180	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1

	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			26/34	23/28	99/133	759/946	1,3/1,7	36/60	46/57	21/27	111/166	372/529	160/210	8,2/11
	День №13 - Полдник														
№286	Сырники из творога	1/50	1/50	9,4	1,8	9,6	158	0,04	0,15	29,3	0,25	109,9	16,1	155	0,5
№464	Кофейный напиток	1/200	1/200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	День 14														
	Вторая неделя														
	Воскресение														
	День №14 - Завтрак:														
№227	Каша манная с маслом	1/200	1/250	6,2/7,7	6,5/8,2	31/39	109/161	0,09	1,3/1,7	40/50	0,6/0,6	136/171	122/152	20/25	0,4/0,5
№459	Чай с лимоном	1/200	1/200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
№79	Масло сливочное порц.	1/15	1/20	0,2	14,5	0,3	132,2	0,0002	0	8	0,02	0,48	0,6	0	0,004
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	2,7/4	0,4/0,7	23/33,3	118/171	0,7/1	0	0	12/17	7/10,4	31/45	10/15	0,7/1,1
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	3,4/4,9	0,6/0,9	19/27	95/137	0,5/0,8	0	0	1,7/2,4	8,1/11	30/43	6,3/9,1	0,05
	Итого:			20/24	27/29	90/115	569/718	1,3/2	1,5/1,9	42/53	14/19	187	260/334	69/88	27/33
	День №14 - Обед:														
№1	Салат из капусты белокоц.	1/60	1/100	0,9/1,6	3,6/7,1	5,2/8,7	57/96	0,03	11/19	0	1,7/2,8	27/45	18/31	10/17	0,4/0,6
№99	Суп рассольник с мясом	1/220	1/250	1,8/1,6	5,1/4,5	23,1/35,9	177/203	0,08	5,6/7	0	1,8/2,3	13/16	42/53	16/20	0,6/0,8
№328	Жаркое по-домашнему	1/185	1/185	19,3	14,7	2,7	191	0,0,3	1	96	0,6	24	63	18	1,3
№495	Напиток из шиповника	1/200	1/200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	хлеб пшеничный 1-й сорт	1/20	1/30	3,7/4,3	0,6/0,7	30/35	158/184	0,9/1,1	0	0	16/18	9,6/18	9,6/11	14/16,8	1/1,2
	хлеб ржано-пшеничный	1/20	1/30	2,2/4,5	0,4/0,8	12/25,8	63/127	0	0	1,1/2	1,1/2,2	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03
	Итого:			28/32	25/28	93/128	730/885	109	17,4	82/127	21/26	98/144	229/313	97/125	3,3/4,7
	День №14 - Полдник														
№82	Фрукты свежие	1/100	1/100	2,6	9,3	0,05	49,2	0,03	0	0	0,1	8	29,55	3,9	0,34
№501	Сок фруктовый	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,13

Список литературы:

1. Примерное меню составлено согласно требований СанПиН 2.4.5.2409-08;
2. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений. А. Я. Перевалов., Н. В. Тапешкина. - Пермь, 2018.