

	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
№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	1,5/1,7	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	Макаронные изделия отварные	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 3
Первая неделя
Среда

	День №3- Завтрак:														
№234	Капша 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
№457	Чай с сахаром	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
№267	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
	Хлеб 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
	Итого:			19/23	20/23	89/113	616/761	1,37	1,4	46	14	15,6	297	66,13	3,53
№148	Томаты свежие	1/60	1/100	0,6/0,7	0,2	1,4/1,9	8,1/11	0,03	2,8/3,5	2,6/3,5	0,1	13/17	18/30	9,5/14,1	0,4/0,5
№103	Щи из свежей капусты	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
№327	Уляш 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	Капша пшениная расщипчатая	1/150	1/180	8,9	8,5	35	181	0,08	0,9	51	0,6	175	283	39	1,1
№481	Кисель витаминный	1/200	1/200	0,2	0,2	14,8	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:			27/33	25/31	99/121	711/874	1,07	46/49	56/77	20/24	220/308	390/540	84/116	4,3/6,0

День 4 "Рыбный четверг"
Первая неделя
Четверг

	День №4- Завтрак:														
№233	Капша пшениная жидкая с маслом	1/200	1/250	6,7/7,5	6,8/8,5	28/35	199/249	0,14/0,18	1,1/1,4	37/46	0,14/0,1	119/149	150/188	37/46	0,9/1,2

	Хлеб ржанно-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
Вторая неделя															
Суббота															
Рец.	День №12 - Завтрак:														
№232	Каша "Геркулес"	1/200	1/250	5.2/6.5	16.6/18.	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 ржанно-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
№2	Салат Винегрет														
№128	Суп Гороховый	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
№496	Напиток из шиповника	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
№327	Гуляш из говядины	1/200	1/200	0.2	0.2	23.8	98	0	0.8	0	0	9	10.2	2.6	0.68
№206	Каша пшеница рассыпчатая	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
	Хлеб пшеничный 1-й сорт	1/150	1/180	8.9	8.5	35	181	0.08	0.9	51	0.6	175	283	39	1.1
	Хлеб ржанно-пшеничный	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
	Итого:	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

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. Талешкина. - Пермь, 2018.