





День 6

Первая неделя

Суббота

День №6- Обед:	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
Салат из моркови и яблок	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
№127 Суп с крупой и фрикадельками	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
№256 Макароны изделия отварные	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
№356 Печень по-строгановски с/с	1/200	1/200	0,2	0,2	23,8	98	0	0,8	0	0	9	10,2	2,6	0,68
№496 Напиток из шиповника	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 пшеничный 1-й сорт	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
хлеб ржано-пшеничный			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
<b>Итого:</b>														

День 7

Вторая неделя

Понедельник

№	Наименование продуктов	Выход	Выход	Пищевые вещества (г)	Энер.Ц.	Витамины (мг)	Минеральные в-ва (мг)								
№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	37/46	75/94	29/36	2,1/2,6	
№202	Каша гречневая	1/150	1/180	5,6/6,7	5,7/6,9	9,8/11,7	173/208	0,1/0,2	0	24/29	14/16	134/161	88/106	3/3,6	
№495	Компот из с/ф	1/200	1/200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	2,9	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	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	9,6/11	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	5,4/10	20/40	4,2/8,4	0,03	
	<b>Итого:</b>			27/33	24/27	98/125	821/996	1,3/1,7	36/60	46/57	111/166	372/529	160/210	8,2/11	

День 8

Вторая неделя

Вторник

№	Наименование продуктов	Выход	Выход	Пищевые вещества (г)	Энер.Ц.	Витамины (мг)	Минеральные в-ва (мг)								
№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	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	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	9,6/11	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	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	
<b>День 9</b>														
<b>Вторая неделя</b>														
<b>Среда</b>														
	<b>День №9 - Обед:</b>													
№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	10/17	18/30	8,5/14,1	0,3/0,5
№129	Сал-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	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	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	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	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	1,1/2	5,4/10	20/40	20/40	4,2/8,4	0,03
	<b>Итого:</b>			<b>25/33</b>	<b>24/30</b>	<b>96/130</b>	<b>709/889</b>	<b>1,07</b>	<b>46/49</b>	<b>56/77</b>	<b>220/308</b>	<b>390/540</b>	<b>84/116</b>	<b>4,3/6,0</b>

**День 10 "Рыбный четверг"**

**Вторая неделя**

**Четверг**

	<b>День №10 - Обед:</b>													
№45	Салат "Сельдь с картофелем"	1/100	1/100	3,5	12,3	5,10	63	0,06	7,8	1,3	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	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	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	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	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	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	1,1/2	5,4/10	20/40	20/40	4,2/8,4	0,03
	<b>Итого:</b>			<b>24/33</b>	<b>22/25</b>	<b>89/114</b>	<b>712/880</b>	<b>1,2/1,5</b>	<b>17/24</b>	<b>44/57</b>	<b>125/165</b>	<b>346/488</b>	<b>109/146</b>	<b>4/5,2</b>

**День 11**

**Вторая неделя**

**Пятница**

	<b>День №11 - Обед:</b>													
№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	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	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	20/24	134/161	47/56	1,6/1,9
№356	Печень 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	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	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	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	1,1/2	5,4/10	20/40	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
<b>День 12</b>															
<b>Вторая неделя</b>															
<b>Суббота</b>															
	День №12- 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
№353	Сосиски молочные	1/70	1/90	8,1/9,7	11/13	9/15	129/141	0,09/0,1	32/54	2,7/4	0,8/1,4	32/54	109/180	15/25	1,6/2,8
№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
	<b>Итого:</b>			<b>26/34</b>	<b>23/28</b>	<b>99/133</b>	<b>759/946</b>	<b>1,3/1,7</b>	<b>36/60</b>	<b>46/57</b>	<b>21/27</b>	<b>111/166</b>	<b>372/529</b>	<b>160/210</b>	<b>8,2/11</b>

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, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений. А. Я. Перевалов., Н. В. Ташешкина. - Пермь, 2018.