



I неделя 4 день (четверг)																		
Завтрак	Рагу из овощей	150	200	3,2	4,1	3,4	4,6	18,0	24,1	117,3	156,8	70,5	106,2	24,2	0,1	0,6	0,4	141
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
Обед	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,8	9,0	6,0	8,1	33,0	44,1	217,6	290,21	19,2	160,8	0	0,2	0	4,1	19
Итого	Котлета из говядины	50	50	10,5	10,5	11,1	11,1	7,5	7,5	173,6	173,6	34,7	136,3	0,9	0	0	2,9	22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
Итого	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
<b>Итого</b>				<b>25,85</b>	<b>29</b>	<b>21,3</b>	<b>24,6</b>	<b>112,3</b>	<b>129,5</b>	<b>751,5</b>	<b>863,61</b>	<b>143,80</b>	<b>480,3</b>	<b>25,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>9,2</b>	
I неделя 5 день (пятница)																		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	4,3	5,8	7	9,2	31,9	42,6	208,3	277,5	113,8	134,3	0,5	0	0,1	0,4	15
	Салат из свеклы	60	60	0,9	0,9	5	5	4,9	4,9	67,1	67,1	19,1	22,3	2,3	0	0	2,2	33
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0	0	19,5	19,5	73,4	73,4	7,4	0	0	0	0	0	24
Итого	Суп с макаронными изделиями	250	250	7,2	7,2	9,0	9,0	20,2	20,2	190,7	190,7	28,8	94,1	6,6	0,1	0,2	2,6	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
Итого	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
<b>Итого</b>				<b>17,9</b>	<b>19,4</b>	<b>21,8</b>	<b>24</b>	<b>120,4</b>	<b>131,1</b>	<b>742,6</b>	<b>811,8</b>	<b>186,00</b>	<b>324</b>	<b>9,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7</b>	
I неделя 6 день (суббота)																		
Итого	Булочка домашняя	50	50	3,9	3,9	8,0	8,0	30,1	30,1	207,8	207,8	17,4	34,3	0	0,1	0	3,1	27
	Картофель отварной	150	200	3,4	4,6	6,3	8,4	27,7	37	181,6	241,7	28,6	124,6	18,7	0,2	0,1	0,4	333
Итого	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0	0	19,5	19,5	73,4	73,4	7,4	0	0	0	0	0	24
	<b>Итого</b>			<b>7,5</b>	<b>8,7</b>	<b>14,3</b>	<b>16,4</b>	<b>77,3</b>	<b>86,6</b>	<b>462,8</b>	<b>522,9</b>	<b>53,40</b>	<b>158,9</b>	<b>18,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	



2 неделя 1 день (понедельник)		2 неделя 2 день (вторник)		2 неделя 3 день (среда)		2 неделя 4 день (четверг)												
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	6,8	9,0	6,0	8,1	33,0	44,1	217,6	290,21	19,2	160,8	0	0,2	0	4,1	19
	Капуста тушеная	60	60	1,2	1,2	2	2	6,4	6,4	49,5	49,5	27,2	20,4	10,4	0	0,1	0,8	132
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0	0	19,5	19,5	73,4	73,4	7,4	0	0	0	0	0	24
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясо-костном бульоне	250	250	6,7	6,7	8,8	8,8	13,7	13,7	161,5	161,5	51,4	95,1	12,3	0,1	0,2	2,3	57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
<b>Итого</b>			<b>20,15</b>	<b>22,4</b>	<b>17,6</b>	<b>19,7</b>	<b>116,5</b>	<b>127,6</b>	<b>705,1</b>	<b>777,71</b>	<b>122,1</b>	<b>349,6</b>	<b>22,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>9</b>		
Обед	Каша рисовая молочная	150	200	4,3	5,8	7	9,2	31,9	42,6	208,3	277,5	113,8	134,3	0,5	0	0,1	0,4	15
	Салат из свеклы	60	60	0,9	0,9	5	5	4,9	4,9	67,1	67,1	19,1	22,3	2,3	0	0	2,2	33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0	0	19,5	19,5	73,4	73,4	7,4	0	0	0	0	0	24
Обед	Картофельное пюре	150	200	3,7	4,9	5,5	7,2	25,5	34,0	165,5	220,2	56,5	131,5	16,7	0,2	0,1	0,4	18
	Гуляш из говядины	50	50	13,6	13,6	16,9	16,9	3,7	3,7	221,6	221,6	12,9	117,4	0,4	0	0	2,9	259
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
<b>Итого</b>			<b>28</b>	<b>30,7</b>	<b>35,2</b>	<b>39,1</b>	<b>129,4</b>	<b>148,6</b>	<b>939</b>	<b>1062,9</b>	<b>226,60</b>	<b>478,8</b>	<b>19,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,7</b>		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	200	8,1	10,8	7,7	10,2	44,5	59,3	280,1	373,4	125,2	223,6	0,5	0,2	0,1	2,1	417
	Сыр порционный	20	20	4,3	4,3	5,4	5,4	0	0	67,4	67,4	142,8	76,4	0	0	0,1	0,1	14
	Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	0,2	0,2	20,1	20,1	94,7	94,7	9,2	33,6	0	0,1	0	0,8	26
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
Обед	Суп геркулесовый с мясом	250	250	7,1	7,1	9,5	9,5	17,8	17,8	184,9	184,9	30,1	110,6	5,9	0,1	0,2	2,7	98
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
	<b>Итого</b>			<b>25,4</b>	<b>28,1</b>	<b>23,2</b>	<b>25,7</b>	<b>119,2</b>	<b>134</b>	<b>788,5</b>	<b>881,8</b>	<b>319,50</b>	<b>486,4</b>	<b>6,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>6,6</b>	
Завтрак	Гороховое пюре	150	200	11,1	14,8	9	12	21,3	28,5	171,3	228,5	49,6	133,9	4,6	0,3	0,3	2,9	7
	Салат из свеклы	60	60	0,9	0,9	5	5	4,9	4,9	67,1	67,1	19,1	22,3	2,3	0	0	2,2	33
	Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	0,2	0,2	20,1	20,1	94,7	94,7	9,2	33,6	0	0,1	0	0,8	26
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,2	0,2	0	0	19,5	19,5	73,4	73,4	7,4	0	0	0	0	0	24
Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	150	200	5,7	7,6	6,7	9,2	36,6	48,8	229,2	312,7	14,3	44,6	0	0,1	0	0,9	11
	Рыба запеченная	50	50	19,4	19,4	11,3	11,3	2,8	2,8	190,6	190,6	35,6	123,7	1,3	0,1	0,4	1,5	21
	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
<b>Итого</b>			<b>43,1</b>	<b>48,7</b>	<b>32,6</b>	<b>38,1</b>	<b>132,1</b>	<b>151,5</b>	<b>947,8</b>	<b>1088,5</b>	<b>144,90</b>	<b>396,6</b>	<b>8,2</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>9,2</b>		

2 неделя 5 день (пятница)		2 неделя 6 день (суббота)															
Каша ячневая	150	200	5,5	7,6	8,1	11,2	31,9	44,4	222,9	310,1	102,4	165,3	0,4	0,1	0,1	0,2	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	23	
Суп гороховый с мясом	250	250	10,5	10,5	9,2	9,2	21,3	21,3	209,5	209,5	55,2	126,7	5,8	0,3	0,4	4,3	7
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	2,6	2,6	0,4	0,4	17	17	81,6	81,6	7,2	34,8	0	0,1	0	0,9	25
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	0	23
<b>Итого</b>			<b>21,4</b>	<b>23,5</b>	<b>18,1</b>	<b>21,2</b>	<b>107</b>	<b>119,5</b>	<b>675,4</b>	<b>762,6</b>	<b>177,00</b>	<b>369</b>	<b>6,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>6,3</b>	
<b>2 неделя 6 день (суббота)</b>																	
Ватрушка с картофелем	80	80	5,4	5,4	5,8	5,8	32,4	32,4	202,5	202,5	18,9	61,1	2,3	0,1	0	0,3	28
Рагу из овощей	150	200	3,2	4,1	3,4	4,6	18,0	24,1	117,3	156,8	70,5	106,2	24,2	0,1	0,6	0,4	141
Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0	0	9,9	9,9	39,9	39,9	2,5	3,7	0	0	0	23	
<b>Итого</b>			<b>8,7</b>	<b>9,6</b>	<b>9,2</b>	<b>10,4</b>	<b>60,3</b>	<b>66,4</b>	<b>359,7</b>	<b>399,2</b>	<b>91,90</b>	<b>171</b>	<b>26,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	
Итого за 12 дней			<b>269,2</b>	<b>298,92</b>	<b>266,8</b>	<b>301,4</b>	<b>1337,54</b>	<b>1503,64</b>	<b>8763,7</b>	<b>9860,22</b>	<b>2174,00</b>	<b>4395,4</b>	<b>199,6</b>	<b>5,72</b>	<b>4,8</b>	<b>79,1</b>	
Средняя величина за 1 День			<b>22,44</b>	<b>24,91</b>	<b>22,24</b>	<b>25,12</b>	<b>111,46</b>	<b>125,30</b>	<b>730,31</b>	<b>821,69</b>	<b>181,17</b>	<b>366,28</b>	<b>16,63</b>	<b>0,48</b>	<b>0,40</b>	<b>6,60</b>	

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.Д. Цыганенко, М.И.Цыганенко.- К.:ООО "Издательство Арий", М.:ИКТЦ "Лада", 2011.- 680 с.

Наименование сборника рецептов: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.