

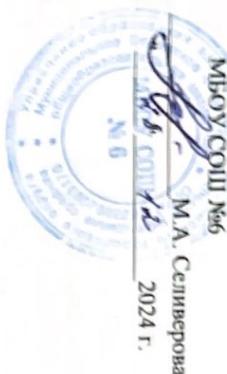
"СОГЛАСОВАНО"

И.о. директора

МБОУ СОШ №6

М.А. Селиверова

2024 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор

ООО "ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ"

И.В. Фирного

2024 г.

Меню основного организованного питания
учащихся средних образовательных учреждений Балтийского ГО
возрастная категория 7-11 лет
2025 г.



Возрастная группа: 7-11 лет, 50-60 % от суточного рациона

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Гликоиды, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		

01 день, понедельник (1 неделя)

1	Каши рисовая молочная с маслом 1/150	1721	150	3,555	5,081	24,359	157,388	0,077	0,829	0,031	0,225	92,321	133,089	35,846	0,579				
2	Бульерборд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090				
3	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720				
4	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114				
5	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250				
Итого:			525	14,429	15,858	78,908	516,070	0,324	36,754	0,107	0,657	398,519	326,551	88,406	3,753				

Обед

1	Салат из моркови с кукурузой 1/60	1824	60	0,802	2,441	4,517	43,241	0,028	2,736	0,864	1,229	18,276	28,977	18,087	0,315				
2	Суп с рисом и томатом на бульоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970				
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156				
4	Макаронные отпарные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108				
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033				
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900				
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720				
Итого:			720	25,505	29,082	130,691	886,524	0,715	10,849	0,939	7,860	94,478	271,354	95,117	5,202				
Всего:				39,934	44,94	209,599	1402,594	1,039	47,603	1,046	8,517	492,997	597,905	183,523	8,955				

02 день, вторник (1 неделя)

Завтрак																			
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422				
2	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457				
3	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440				
4	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569				
Итого:			505	19,933	25,533	70,176	590,234	0,842	39,590	1,472	5,677	72,039	237,684	100,816	4,888				

Обед

1	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью 1/60	1819	60	1,026	3,644	4,626	55,408	0,018	19,661	0,120	1,650	26,925	20,481	10,314	0,304
2	Котлета из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясоед тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Панкек из пшеницы 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,038	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082				0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	30,460	28,217	89,371	733,277	0,468	36,350	0,403	8,867	125,045	379,968	218,675	8,023
Всего:				50,393	53,75	159,547	133,511	1,31	75,94	1,875	14,544	197,084	617,652	319,491	12,911

03 день среда (3 недели)

Узники															
1	Омлет с сыром 1/180	1425	180	18,287	25,226	2,019	308,254	0,075	0,492	0,292	5,829	276,015	325,351	26,460	2,561
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			510	22,552	27,137	46,097	518,831	0,233	36,277	0,306	6,093	380,988	397,287	59,800	5,004

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Сок фруктовый разлитый в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
5	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
6	Хлеб ржаной-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	21,642	24,811	102,114	718,318	0,511	52,368	0,461	7,048	145,199	326,136	115,111	7,769
Всего:				44,194	51,948	148,211	1237,149	0,744	88,645	0,767	13,141	526,187	723,423	174,911	12,773

04 день четверг (1 неделя)

Защитник															
1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из сырых овощей 1/30	1775	120	11,352	16,746	15,569	258,399	0,366	8,686	0,168	3,389	24,654	81,465	23,137	1,369
2	Макаронные отарные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	20,173	21,607	92,181	643,883	0,602	8,746	0,189	4,881	56,511	146,443	50,988	4,096

Обед

1	Винегрет овощной 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693	0,521
---	-----------------------	-----	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

[illegible]

Напитки из фруктов с кислыми вкусовыми	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
1/100/50														
Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Чай пикирующий 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
итого		505	20,149	12,408	90,563	554,516	2,405	38,744	0,055	2,167	192,817	233,301	61,249	4,314

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Тфрегла мясная в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030	0,918
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6	Несб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
7	Несб ржан-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
Итого:			720	24,941	29,049	89,965	721,069	0,841	61,383	0,419	6,316	152,913	345,736	121,175	6,473
Резерв:				45,09	41,457	180,528	1275,585	3,246	100,127	0,474	8,483	345,73	579,037	182,424	10,787

Наименование	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
1 Каши овсяная молочная с маслом 1/150	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
2 Бутерброд с маслом и сыром 1/30/5/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3 Наб. питьевой 1/20	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,887	10,040	0,114
4 Кофейный напиток с молоком 1/200	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
5 Фрукты свежие по сезону (я)/1/100		525	15,757	16,983	76,208	520,705	0,349	36,754	0,107	1,197	401,219	326,551	91,331	4,090

1	Салат из моркови с майонез 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Сыт картофельный с рисом на бульоне 1/200	1441	200	4,246	6,471	14,285	132,364	0,086	9,242	0,166	1,984	36,234	61,854	25,508	0,985
3	Пару ошпаренное с маслом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Кнелиш фруктов-ягодный 1/780	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,053
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350

6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			700	25,145	31,912	102,608	798,222	0,863	57,564	1,798	8,427	134,764	330,951	132,350	6,173
Всего:				40,902	48,895	178,816	1318,927	1,212	94,318	1,905	9,624	535,983	657,502	223,681	10,263

07 день вторник (2 недели)

Завтрак

1	Выпечка куриный запеченный в соусе 1/90, свежая капуста с кукурузой 1/30	1432	120	12,805	14,764	15,275	245,198	0,064	11,545	0,108	3,887	29,121	99,748	46,954	1,090
2	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,280	174,909	64,251	1,160
3	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			505	18,550	19,431	87,090	597,439	0,387	13,605	0,129	4,427	84,967	280,745	128,769	3,899

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Макароник с курицей 1/200	1509	200	19,605	20,585	39,663	422,339	0,147	3,001	0,160	6,268	35,223	159,776	64,266	1,996
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			700	28,927	31,934	105,086	823,453	0,428	28,911	0,578	10,975	113,390	311,251	131,666	6,358
Всего:				47,477	51,365	192,176	1420,892	0,815	42,516	0,707	15,402	198,357	591,996	260,435	10,257

08 день среда (2 недели)

Завтрак

1	Омлет с сыром 1/150, поджаренная из моркови 1/50	1425	200	1,5863	24,066	5,244	301,028	0,091	2,810	1,203	6,370	244,820	297,901	40,400	2,485
2	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			520	19,528	25,878	44,123	487,504	0,209	38,595	1,218	6,615	349,781	369,824	69,640	4,569

Обед

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с курицей 1/200	1702	200	17,499	17,413	29,310	343,955	0,250	35,650	0,320	3,888	40,908	208,981	93,864	2,542
4	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,530
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			700	26,051	29,817	93,959	748,392	0,535	66,216	0,492	8,818	132,926	344,777	162,826	9,225
Всего:				45,579	55,695	138,082	1235,896	0,744	104,811	1,71	15,433	482,707	714,601	232,466	13,794

09 день четверг (2 недели)

Завтрак

Пюре картофельное с морковью 1/90 с пюре картофельное с морковью 1/90	1780	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
Картофель отварной с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
Картофель отварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого		500	20,203	21,607	92,030	643,397	0,602	11,971	0,159	4,877	58,203	145,296	50,241	4,039

Хлеб пшеничный с картофелем 1/60	353	60	0,970	3,712	5,727	60,197	0,047	7,404	0,247	1,686	13,059	30,797	13,301	0,478
Хлеб с рисом и томатом на буллоне 1/200	1275	200	4,432	6,488	17,398	145,711	0,095	7,154	0,006	2,011	29,424	72,724	27,738	0,970
Хлеб гречневый с курицей 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
Компот из яблок 1/180	1658	180	0,144		15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого		700	29,894	28,820	106,633	805,485	0,607	19,759	0,573	11,604	99,708	429,024	231,345	8,438
Сезон			50,097	50,427	198,663	1448,882	1,209	31,73	0,732	16,481	157,911	574,32	281,586	12,477

0 день, пятница (2 недели)

Хлеб пшеничный с морковью 1/60	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082	1,570
Хлеб картофельный с рыбой 1/200	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
Хлеб заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Хлеб пшеничный свежий по сезону (V)/1/100		505	22,990	21,286	93,521	657,616	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390

Обед

1 Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2 Суп картофельный с рыбой 1/200	342	200	5,799	4,426	13,301	116,233	0,088	9,242	0,163	1,956	32,054	97,931	25,098	0,784
3 Угущи из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
4 Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
5 Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6 Хлеб ржаной-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
7 Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого		740	29,694	25,685	89,509	707,981	0,511	61,720	0,368	5,773	138,754	392,363	159,792	6,306
Всего:			52,684	46,971	183,03	1365,597	0,703	99,23	0,565	7,313	351,4	697,813	208,138	9,696

11 день, понедельник (3 недели)

Хлеб пшеничный с морковью 1/150	1676	150	5,108	5,756	24,584	170,573	0,095	0,829	0,031	0,630	89,396	111,714	28,421	0,714
2 Вустерфорд с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3 Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4 Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5 Фрукты свежие по сезону (V)/1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:		525	15,982	16,533	79,133	529,255	0,342	36,754	0,107	1,062	395,594	305,176	80,981	3,888

Обед

1	Салат из квашеной капусты со свежей 1/60	664	60	0,946	3,661	4,248	53,722	0,014	7,068		1,658	21,114	20,967	10,590	4,004
2	Суп гороховый на бульоне 1/200	1764	200	7,358	6,631	15,725	152,012	0,189	9,242	0,166	2,032	43,174	86,754	32,708	1,847
3	Фрикадельки куриная в соусе 1/90	1736	90	12,103	12,702	13,038	214,886	0,093	1,715	0,048	2,771	13,011	81,333	45,265	1,240
4	Макаронки отварные с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
5	Кисель фруктов-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,620	0,033
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	29,773	27,925	128,329	883,734	0,529	18,025	0,235	8,394	110,797	287,874	120,670	9,851
Всего:				45,755	44,458	207,462	1412,989	0,871	54,779	0,342	9,456	506,391	593,05	201,651	13,739

12 день вторник (3 недели)

Завтрак															
1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Плов с курицей 1/200	1443	200	16,904	16,704	41,976	385,856	0,224	3,336	0,320	4,120	45,300	272,503	112,480	2,077
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого:			500	20,173	20,789	82,092	596,156	0,423	6,276	1,472	6,010	75,647	309,635	155,564	4,478

Обед

1	Салат из свежей капусты с морковью 1/60	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
3	Мясо курицы тушеное в соусе 1/90	1255	90	15,875	12,092	2,574	182,625	0,052	1,799	0,090	1,176	13,349	114,503	57,064	0,996
4	Капша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
5	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	30,415	28,226	88,930	731,414	0,469	38,739	0,463	8,885	125,807	379,767	219,593	8,088
Всего:				50,588	49,015	171,022	1327,57	0,892	45,015	1,935	14,895	201,454	689,402	375,157	12,566

13 день среда (3 недели)

Завтрак

1	Омлет с курицей 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Фрукты свежие по сезону (у)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			540	19,285	19,559	54,651	471,776	0,277	37,601	0,275	4,567	216,152	307,375	58,340	5,432

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Рассольник Ленинградский со сметаной на бульоне 1/200	1438	200	4,618	7,079	14,921	141,868	0,078	10,274	0,178	2,280	34,610	68,650	22,356	1,087
3	Котлета рыбная запеченная в белом соусе 1/90	1766	90	10,432	9,395	20,311	207,525	0,109	0,853	0,030	2,545	28,567	115,527	26,612	1,012
4	Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281

в фрутовых разливной в соответствии 1/180													
всего равно-пшеничный 1/20	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	2,520
всего пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	0,900
всего	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	0,720
всего	720	21,742	25,429	103,650	730,424	0,526	55,400	0,473	7,208	153,235	357,772	122,379	8,027
всего, четвёртый (3 недели)	41,027	44,988	158,301	1202,2	0,803	93,001	0,748	11,775	369,387	665,147	180,719	13,459	

отдельно мясной заготовленной в соусе 1/90, из которого из свежей капусты 1/30													
мясной отварной с маслом 1/150	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390
мясной отварной с сахаром 1/200	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887
мясной отварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664
мясной пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300
всего	500	20,203	21,607	92,030	643,397	0,602	11,971	0,159	4,877	58,203	145,296	50,241	4,039

с азиат из моркови с маслом 1/60													
с морковью со сметаной на бульоне 1/200	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020
картофельный из курицы 1/90	1440	200	4,058	6,983	12,007	127,108	0,061	10,454	0,172	1,998	39,914	47,194	22,648
мясной отварной с маслом 1/150	1283	90	16,070	13,123	2,975	194,291	0,108	4,091	0,020	2,388	34,755	236,854	112,792
комнат из воды 1/180	1700	150	3,780	4,331	41,024	218,195	0,179	0,021	0,473	41,280	174,999	64,251	1,160
мясной отварной с маслом 1/20	1658	180	0,144	15,318	61,848	0,011	1,800		0,108	11,700	3,605	3,330	0,133
мясной пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
всего	720	27,201	28,491	96,398	750,821	0,515	19,225	1,365	7,278	152,043	533,518	244,641	6,559
всего, пятница (3 недели)	47,404	50,098	188,428	1394,218	1,117	31,196	1,524	12,155	210,246	678,814	294,882	10,598	

кашицы													
1. Запеканка творожная золотистая 1/200	1717	200	22,175	21,150	69,380	556,570	0,137	0,450	0,197	1,330	173,118	282,400	32,082
2. Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264
3. Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000
всего	505	22,990	21,286	93,521	657,616	0,192	37,510	0,197	1,540	212,646	305,450	48,346	3,390

Овощи													
1. Пюре из овощей 1/60	462	60	0,772	4,879	4,745	65,981	0,028	6,072	0,187	2,196	13,852	25,774	11,693
2. Суп с капустой на бульоне 1/200	1818	200	5,341	8,480	16,721	164,565	0,082	9,242	0,173	2,879	30,809	50,750	18,220
3. Картофельное пюре в соусе 1/90	134	90	10,727	13,461	11,051	208,257	0,344	1,239	0,048	1,896	17,287	97,337	20,030
4. Картофельное пюре с маслом 1/150	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275
5. Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072	15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
6. Наблюдение-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040		0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7. Наблюдение-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082		0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
всего	720	22,716	33,123	91,522	746,058	0,743	45,405	0,433	7,692	126,713	315,226	107,148	5,771
всего, пятница (4 недели)	45,706	53,409	185,043	1403,674	0,935	82,915	0,63	9,232	339,359	620,676	155,494	9,161	

Завершено

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/150	1694	150	4,883	6,206	21,659	162,023	0,102	0,829	0,031	0,765	95,021	133,089	38,771	0,917
2	Булочки с маслом и сыром 1/30/5/20	1273	55	7,210	8,965	15,670	172,205	0,130	0,140	0,062	0,187	201,238	121,539	23,320	1,090
3	Конфетный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114
4	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
5	Фрукты свежие по сезону (в) 1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			525	15,757	16,983	76,208	520,705	0,349	36,754	0,107	1,197	401,219	326,551	91,331	4,090

Обед

1	Салат овощной с яблоками 1/60	1422	60	0,888	3,650	4,518	54,478	0,020	15,600	0,240	1,680	23,673	21,615	12,336	0,508
2	Шашлык из свинины с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Макаронные изделия с маслом 1/150	1669	150	6,901	4,531	45,971	252,263	0,112		0,021	1,435	19,292	59,990	10,887	1,108
4	Гуляш из курицы 1/90	1716	90	15,838	12,102	2,619	182,748	0,053	1,576		1,180	10,935	113,374	56,457	1,004
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451				7,582	0,005	1,620	0,033	
6	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,040			0,460	6,600	38,800	11,400	0,900
7	Хлеб пшеничный 1/20	-/-	20	1,200	0,200	10,400	48,200	0,082			0,038	0,025	0,026	8,200	0,720
Итого:			720	30,190	27,634	110,737	812,416	0,361	40,430	0,433	6,790	114,320	273,843	120,608	5,191
Итого:				45,947	44,617	186,945	1333,121	0,71	77,184	0,54	7,987	515,539	600,394	211,939	9,281

17 день вторник (4 недели)

Завтрак

1	Котлета мясная запеченная в соусе 1/90, поджаренная из свежей капусты 1/30	1772	120	11,382	16,746	15,417	257,913	0,366	11,911	0,138	3,384	26,346	80,317	22,390	1,312
2	Каша гречневая с маслом 1/150	1680	150	6,878	5,119	35,774	216,673	0,226		0,021	3,544	22,005	159,153	106,401	3,573
3	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			500	20,179	22,196	81,832	607,807	0,716	11,971	0,159	6,985	60,916	244,459	145,755	6,504

Обед

1	Салат Оливный 1/60	665	60	0,709	3,634	4,693	54,311	0,033	4,003	0,720	1,755	17,095	25,349	16,167	0,533
2	Суп картофельный с вермишелью на бульоне 1/200	1587	200	4,518	6,461	13,385	129,762	0,064	7,242	0,166	2,120	26,574	37,014	15,088	0,829
3	Резанное овощное с маслом 1/200	1731	200	16,486	21,187	24,301	353,828	0,560	45,442	0,480	3,881	63,242	178,723	53,802	2,303
4	Напиток из шиповника 1/180	656	180	0,216	0,018	14,785	60,169	0,000	0,036	0,000		9,947	2,972	3,308	0,338
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			700	25,529	31,900	88,363	742,670	0,840	56,723	1,366	8,503	126,796	302,297	117,766	6,433
Итого:				45,708	54,096	170,195	1350,477	1,556	68,694	1,525	15,488	187,712	546,756	263,521	12,937

18 день среда (4 недели)

Завтрак

1	Омлет с курицей 1/170/30	17	200	14,421	17,547	5,372	237,100	0,077	1,816	0,261	4,284	111,166	235,426	20,900	2,629
2	Хлеб пшеничный 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
3	Конфетный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0,000	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,040	0,114

APPLIED AREA UNDER THE CURVE (A)(1/100)		d.	
100	0.650	0.100	8.950
540	19.285	19.559	54.651
			471.776
			0.277
			35.000
			37.601
			0.275
			4.567
			25.000
			17.000
			11.000
			58.340
			5.432

Средняя дневная температура воздуха в морозильной камере (1/60)	1672	60	0,981	3,653	4,185	53,545	0,020	22,050	0,180	1,668	27,687	20,280	11,232	0,369
Время от заморозки до готовности к употреблению и размораживания (1/200)	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2,000	46,194	44,034	21,988	1,193
Температура внутри в сутки (1/90)	1763	90	12,067	10,865	11,086	190,313	0,071	2,020	0,048	1,995	16,737	108,003	48,907	1,006
Кварцевые лампы (1/50)	1720	150	3,404	4,904	22,940	149,511	0,161	27,053	0,026	0,186	47,160	100,554	34,275	1,281
Холодильник (1/30)	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
Средняя температура в морозильнике (1/180)	116	180	0,000	0,000	20,160	80,642	0,036	1,620		0,018	12,600	12,600	7,200	2,520
Холодильник (1/30)	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Время от заморозки до готовности к употреблению (1/200)		740	24,098	26,966	100,384	740,615	0,520	67,597	0,425	6,614	160,315	343,709	153,002	8,799
Время от заморозки до готовности к употреблению (1/200)			43,383	46,525	155,035	1212,391	0,797	105,198	0,7	11,181	376,467	651,084	211,342	14,231

Leontine

1	Склад из морозильной камеры 1/200	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,880	1,152	1,814	17,769	32,130	22,020	0,422
2	Камера для хранения с морозильной 1/200	1115	200	20,749	18,019	36,990	393,129	0,272	3,401	0,320	7,052	35,588	263,659	157,576	4,428
3	Маленький шкаф с замком 1/200	1675	200	0,120	0,031	15,041	60,921	0,000	0,060	0,000		12,528	4,950	4,664	0,539
4	Холодильник 1/40	-/-	40	2,400	0,400	20,800	96,400	0,164			0,076	0,050	0,052	16,400	1,440
Итого			500	24,017	22,104	77,106	603,429	0,471	6,341	1,472	8,943	65,935	300,791	200,660	6,829

(Proc)

[illegible]

Background

1	Заправка из топлива с кислородом жидким сухом 1/100/50	1755	150	16,334	11,772	40,422	332,970	2,145	1,684	0,055	1,862	153,226	210,186	24,485	0,695
2	Чай заваренный с сахаром и лимонном 1/200/5	404	205	0,165	0,036	15,191	61,746	0,020	2,060	0,000	0,010	14,528	6,050	5,264	0,569
3	Хлеб пшеничный 1/50	-/-	50	3,000	0,500	26,000	120,500	0,205			0,095	0,063	0,065	20,500	1,800
4	Фрукты свежие по сезону (я)1/100	-/-	100	0,650	0,100	8,950	39,300	0,035	35,000		0,200	25,000	17,000	11,000	1,250
Итого:			505	20,149	12,408	90,563	554,516	2,405	38,744	0,055	2,167	192,817	233,301	61,249	4,314

1	Салат из свеклы с маслом 1/60	1682	60	0,854	4,852	5,009	67,118	0,011	5,692		2,169	23,267	24,924	12,654	0,814
2	Шн из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1442	200	4,098	6,951	8,281	112,076	0,054	23,254	0,172	1,996	46,214	40,034	19,708	0,919
3	Жаркое по-домашнему с мясом 1/200	1728	200	16,619	21,444	29,910	379,110	0,623	34,650	0,320	3,777	39,692	199,453	57,132	2,457
4	Компот из яблок 1/180	1690	180	0,072		15,264	61,344	0,005	1,800		0,036	10,980	1,985	3,330	0,439
5	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,060			0,690	9,900	58,200	17,100	1,350
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,800	0,300	15,600	72,300	0,123			0,057	0,038	0,039	12,300	1,080
Итого:			700	25,243	33,847	89,664	764,248	0,877	65,395	0,492	8,724	130,090	324,634	122,224	7,059
Всего:				45,392	46,255	180,227	1318,764	3,282	104,139	0,547	10,891	322,907	557,935	183,473	11,373