

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП "Комбинат школьного питания"

Мусатов С.А.

2021 г



Примерный двадцатичетырехдневный циклический рацион  
питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска от 11 лет и старше  
(завтрак, обед, полдник)

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак 1:</b>																	
Распор. МП КШП № 608	Полжарка мясная	50/40	7,98	14,6	2,19	172,08	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582			
№ 378, 2008	Греча отварная	180	11,7	7,05	48,32	303,53	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332			
	Помидор свежий	25	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15			
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19			
	Масло сливочное	15	0,2	10,7	0,2	97,9	0	0	40	0,1	2	0	3	0			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44			
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4			
Итого за прием пищи:			610	25,77	33,17	821,05	0,497	11,35	40,223	5,06	214,57	82,5	411,38	7,094			
<b>Завтрак 2:</b>																	
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42			
№ 42, 2008	Бульбурд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13			
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44			
Итого за прием пищи:			525	19,88	20,94	639,02	0,278	0,62	0,016	1,53	360,17	77,69	363,45	2,85			
<b>Обед:</b>																	
№ 202, 2008	Суп из овощей со сметаной	250/10	4,78	8,65	17,76	210,76	0,12	36,4	0,025	0,63	118,1	36,3	83,2	1,306			
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	100	1,6	5,08	11,36	97,56	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35			
Распор. МП КШП № 378, 2008	Филе куриное запеченное	80	14,23	6,5	7,25	144,42	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232			
Распор. МП КШП № 563	Рис отварной	180	4,58	6,5	46,49	262,78	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83			
	Напиток из смородины	200	0,28	0,02	21,46	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44			
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4			
Итого за прием пищи:			860	28,31	27,15	863,88	0,362	40,2	0,12	2,26	297,26	121,36	403,26	6,418			
<b>Полдник:</b>																	
Распор. МП КШП № 268	Шоколадный напиток	200	7,5	4,9	27,5	179,64	0,06	0,03	0,01	1,95	180	21	135	0,09			
№ 1042, 2008	Блинчик	75	4,15	5,54	18,45	142,94	0,204	1,236	0,085	1,56	151,36	24,07	249,4	1,604			
	Сметана	20	0,56	3	0,9	33,718	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88			
Итого за прием пищи:			295	12,21	13,44	46,85	0,368	2,066	0,095	3,51	341,52	63,19	456,56	2,574			
Итого за день с 1 завтраком:			1765	66,29	56,3	274,42	2,041,23	1,23	53,62	40,44	10,83	853,35	267,05	1271,20	16,09		
Итого за день со 2 завтраком:			1680	60,4	61,53	262,32	1859,20	1,01	42,89	0,23	7,30	998,95	262,24	1223,27	11,84		



		2-й день															
<b>Завтрак 1:</b>																	
Распор. МП КШП № 33	Котлета Школьная	80	8,46	4,85	7,25	106,49	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596			
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	6,68	6,58	36,29	231,1	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81			
	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83			
Распор. МП КШП № 768	Напиток клубничныи	200	0,08	0	25,4	101,92	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4			
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44			
Итого за прием пищи:		565	21,7	12,33	107,42	627,45	0,454	42,55	0,92	2,27	294,6	141,38	422,25	5,476			
<b>Завтрак 2:</b>																	
№ 384, 2008	Каша гречневая с маслом	200/10	14,51	10,23	42,3	319,31	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42			
Распор. МП КШП № 622	Булочка сырая	50	6,93	11,03	21,05	211,19	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2			
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88			
Итого за прием пищи:		515	24,48	21,58	98,37	685,62	0,244	1,14	0,06	1,32	390,77	72,42	385,42	2,36			
<b>Обед:</b>																	
№ 177, 2008	Борщ сибирский с мясом со сметаной	250/10/10	9,6	11,65	15,94	207,01	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02			
	Огурец консервированный	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15			
Распор. МП КШП № 935	Терфегли рыбные	90	12,45	2,57	9,71	111,77	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23			
Распор. МП КШП № 13	Кануста тушеная	180	4,56	6,22	32,5	204,22	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142			
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88			
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4			
Итого за прием пищи:		835	32,95	21,26	128,55	837,34	0,412	71,31	0,358	2,51	361,76	180,94	486,64	6,083			
<b>Полдник:</b>																	
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352			
Распор. МП КШП № 467	Сосиска в тесте	85	11,6	12,1	39,4	312,9	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86			
Итого за прием пищи:		285	11,6	12,1	61,4	400,9	0,04	0,3	0,097	0,565	92,34	31,25	106,49	1,212			
Итого за день с 1 завтраком:		1685	66,25	45,69	297,37	1865,69	0,91	114,16	1,38	5,35	748,70	353,57	1015,38	12,77			
Итого за день со 2 завтраком:		1635	69,03	54,94	288,32	1923,86	0,70	72,75	0,52	4,40	844,87	284,61	978,55	9,66			

		3-й день													
<b>Завтрак 1:</b>															
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	14,2	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42	
№ 413, 2008	Макароны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86	
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	1,7	8,54	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14	
	Фруктовое пюре	90	1,5	0	21	90	0,14	0	0	0	8,4	3,5	0,00	3,95	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>20,25</b>	<b>20,82</b>	<b>93,52</b>	<b>596,76</b>	<b>0,32</b>	<b>3,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,38</b>	<b>244,44</b>	<b>64,06</b>	<b>237,64</b>	<b>7,11</b>	
<b>Завтрак 2:</b>															
Распор. МП КПП	Тетелька	45	7,15	11,6	8,97	168,88	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43	
№ 357															
№ 413, 2008	Макароны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86	
№ 759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27	
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0,004	1	0	0	4,6	2,8	0,02	0,12	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,14</b>	<b>24,69</b>	<b>100,74</b>	<b>709,73</b>	<b>0,661</b>	<b>4,31</b>	<b>0,01</b>	<b>3,38</b>	<b>359,69</b>	<b>259,76</b>	<b>638,61</b>	<b>10,22</b>	
<b>Обед:</b>															
№ 115, 2007	Суп деревенский с курой	250	12,5	9,8	16,65	204,8	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757	
№ 649, 2008	Филе птицы тушеное с овощами	50/125	16,47	15,23	28,6	317,35	0,18	4,78	0,046	0,12	177,76	36,52	389,8	4,46	
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15	
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>34,92</b>	<b>25,85</b>	<b>107,66</b>	<b>802,95</b>	<b>0,42</b>	<b>18,53</b>	<b>0,20</b>	<b>0,55</b>	<b>339,00</b>	<b>87,76</b>	<b>582,03</b>	<b>6,71</b>	
<b>Полдник:</b>															
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2	
Распор. МП КПП	Ватрушка Лакомка	50	7,15	10,53	30,09	214,02	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1	
№ 106															
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>12,55</b>	<b>15,53</b>	<b>50,25</b>	<b>372,02</b>	<b>0,112</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>261</b>	<b>43</b>	<b>247</b>	<b>1,2</b>	
	<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>	<b>1545</b>	<b>67,715</b>	<b>62,2</b>	<b>251,43</b>	<b>1771,73</b>	<b>0,86</b>	<b>21,87</b>	<b>0,256</b>	<b>1,93</b>	<b>844,44</b>	<b>194,82</b>	<b>1066,67</b>	<b>15,02</b>	
	<b>Итого за день с 2 завтраком:</b>	<b>1535</b>	<b>68,61</b>	<b>66,07</b>	<b>258,65</b>	<b>1884,7</b>	<b>2,281</b>	<b>45,55</b>	<b>0,582</b>	<b>5,86</b>	<b>2326,13</b>	<b>671,34</b>	<b>3028,31</b>	<b>35,55</b>	



4-й день

Завтрак 1:														
Распор. МП КШП №32	Засеянная творожная с молоком сухим	150/20	22,86	15,74	38,52	387,18	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Мармелад	35	1,96	0,035	25,6	110,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		560	28,16	16,10	107,74	688,46	0,214	1,43	0,204	17,13	206,75	86,38	287,9	3,22
Завтрак 2:														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	131,2	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		630	16,03	25,24	96,06	675,52	0,412	4,89	40,03	17,32	182,53	106,08	363,72	3,79
Обед:														
Распор. МП КШП № 248	Солынка	250	9,8	10,7	12,65	186,1	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№ 610, 2008	Котлета Московская	81	10,1	11,89	10,6	189,81	0,09	0,8	0,025	0,82	84,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	180	4,28	7,48	26,32	189,72	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		791	29,98	30,87	113,75	852,75	0,454	68,58	0,15	1,69	349,69	174,76	416,21	6,55
Полдник:														
№ 424, 2003	Молоко питьевое	200	5,9	6,75	9,91	125,83	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 536	Печенье Сласть	50	6,2	5,4	42,1	241,8	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		250	12,1	12,15	52,01	367,63	0,06	0,28	0,04	0	247,25	34,4	194,24	1,06
Итого за день с I завтраком:		1601	70,24	59,12	273,5	1908,84	0,728	70,29	0,39	18,82	803,69	295,54	898,35	10,84
Итого за день со 2 завтраком:		1671	58,11	68,26	234,01	1895,9	0,926	73,75	40,22	19,01	779,47	315,24	974,17	11,40

5-й день

<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	2,05	6,82	49,57	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 370	Плов из филе птицы	200	23,08	18,07	64,52	513,03	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Повидло яблочное	20	0	0	10,2	40,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		560	28,47	20,68	126,85	807,4	0,252	7,4	0,07	0,81	119,02	80,82	213,56	3,15
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	11,08	30,2	252,68	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
	Д Mayo вареное	40	5	4,8	0,2	64,00	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
№ 426, 2003	Напиток "Несквик"	200	8,4	9,6	14,01	176,04	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		510	25,8	26,04	72,83	628,88	0,39	4,76	0,2	1,32	551,6	88,98	574,78	2,004
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с грибами и курой	250/20/10	9,08	12,17	32,62	276,33	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
№ 591, 2008	Гуляш из говядины	50/75	11,03	17,99	4,79	225,19	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
Итого за прием пищи:		855	31,43	37,18	127,45	970,14	0,891	12,17	0,363	4,23	330,86	107,81	578,5	9,972
<b>Полдник:</b>														
	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	0,01	1,2	248	30	190	0,2
Распор. МП КШП № 398	Булочка с маком	50	4,73	8,25	31,23	218,09	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	10,33	13,25	50,22	363,73	0,112	0,12	0,01	1,2	267	43	251	1,2
Итого за день с 1 завтраком:		1665	70,23	71,11	304,52	2141,27	1,255	19,69	0,443	6,24	716,88	231,63	1043,06	14,32
Итого за день со 2 завтраком:		1615	67,56	76,47	250,5	1962,75	1,393	17,05	0,573	6,75	1149,46	239,79	1404,28	13,18



**6-й день**

<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КППШ № 516	Колбаска "Черемуха"	50	9,46	6,19	5,71	116,39	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№ 413, 2008	Макаронные отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	6,4	0	78,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>730</b>	<b>25,85</b>	<b>25,18</b>	<b>102,30</b>	<b>739,22</b>	<b>0,40</b>	<b>3,79</b>	<b>0,03</b>	<b>2,33</b>	<b>449,45</b>	<b>119,25</b>	<b>483,34</b>	<b>5,10</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
Распор. МП КППШ № 104	Омлет с колбасой	200	19,3	18,38	24,56	340,86	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	1,7	8,54	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
	Повидло яблочное	20	0	0	10,2	40,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
№ 944 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>25,26</b>	<b>19,28</b>	<b>90,13</b>	<b>635,08</b>	<b>0,24</b>	<b>7,3</b>	<b>0,025</b>	<b>0,88</b>	<b>70,73</b>	<b>49,6</b>	<b>240,58</b>	<b>3,902</b>
<b>Обед:</b>														
№ 269, 2008	Уха Ростовская	250/15	7,17	5,87	20,37	162,99	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КППШ № 56	Рагу из овощей и мяса	50/150	11,8	27,94	23,44	392,42	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 885, 2008	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	136,72	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>760</b>	<b>25,83</b>	<b>34,63</b>	<b>114,21</b>	<b>871,83</b>	<b>0,394</b>	<b>54,45</b>	<b>0,215</b>	<b>1,36</b>	<b>239,04</b>	<b>110,24</b>	<b>393,53</b>	<b>5,74</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 1046, 2008	Овсян	75	4,15	5,54	21,82	156,75	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,2	67,20	0,012	0,2	0,006	0	61,4	6,8	0,04	0,04
№ 945, 2008	Чай с сахаром и молоком	150/50/22	4,95	3,38	26,92	153,02	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>317</b>	<b>10,54</b>	<b>10,62</b>	<b>59,94</b>	<b>376,976</b>	<b>0,064</b>	<b>0,7</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>72,45</b>	<b>20,8</b>	<b>45,08</b>	<b>1,34</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>		<b>1807</b>	<b>62,22</b>	<b>70,43</b>	<b>234,56</b>	<b>1988,03</b>	<b>0,853</b>	<b>58,94</b>	<b>0,247</b>	<b>3,69</b>	<b>760,94</b>	<b>250,29</b>	<b>921,95</b>	<b>12,18</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>		<b>1622</b>	<b>61,63</b>	<b>64,53</b>	<b>237,1</b>	<b>1883,886</b>	<b>0,698</b>	<b>62,45</b>	<b>0,246</b>	<b>2,24</b>	<b>382,22</b>	<b>180,64</b>	<b>679,19</b>	<b>10,99</b>

Примерный двадцатичетырехдневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

Среднее число за неделю:													
Завтрак 1	600	25,03	21,38	107,12	713,39	0,36	11,60	6,91	4,83	254,81	95,73	342,68	5,19
Завтрак 2:	548,33	22,10	22,96	91,82	662,31	0,37	3,84	6,72	4,29	319,25	109,09	427,76	4,19
Обед	803,5	30,57	29,49	119,06	866,48	0,49	44,21	0,23	2,10	319,60	130,48	476,70	6,91
Полдник:	274,5	11,56	12,85	53,45	372,93	0,126	0,624	0,048	0,879	213,593	39,273	216,728	1,431
Итого за неделю с 1 завтраком:	1678	67,16	63,72	279,62	1952,80	0,97	56,43	7,19	7,81	788,00	265,48	1036,10	13,54
Итого за неделю с 2 завтраком:	1626,33	64,22	65,30	264,32	1901,72	0,99	48,67	7,00	7,27	852,44	278,84	1121,18	12,53
Выполнение в % соотношении к норме за неделю													
Завтрак 1:	109,09	130,04	108,25	127,90	121,43	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45
Завтрак 2:	99,70	114,80	116,26	109,63	112,73	101,59	100,36	100,45	99,45	98,10	101,41	100,20	100,50
Обед:	100,44	113,43	106,65	101,54	105,35	99,58	100,25	99,78	98,75	100,25	100,47	101,20	99,48
Полдник:	78,43	100,04	108,42	106,36	105,79	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45



7-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
	Огурец свежий	25	0,23	0,03	0,47	3,07	0,007	1,75	0	0	4,25	3,5	0,05	0,12
№ 611, 2008	Котлета "Домашняя"	80	9,7	10,2	7,58	190,8	0,18	0,1	0,023	0,8	74,3	19,3	142,4	1,32
№ 413, 2008	Макаронные отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>21,01</b>	<b>24,43</b>	<b>95,19</b>	<b>714,55</b>	<b>0,32</b>	<b>2,85</b>	<b>40,02</b>	<b>0,90</b>	<b>161,99</b>	<b>54,68</b>	<b>274,09</b>	<b>4,44</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	6,87	45	264,47	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>16,5</b>	<b>19,92</b>	<b>90,18</b>	<b>606</b>	<b>0,17</b>	<b>1,02</b>	<b>0,026</b>	<b>1,65</b>	<b>365,19</b>	<b>62,43</b>	<b>339,67</b>	<b>2,29</b>
<b>Обед:</b>														
№ 183, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной и курой	250/10	8,82	9,55	25,56	223,47	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП	Салат из свежих помидоров с яйцом	100	3,42	2,46	3,18	48,54	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП	Греча по-купецки	50/150	15,64	19,54	31,46	364,26	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,12	0	25,16	101,12	0,02	48	0	0,43	42,2	44,4	18,4	0,96
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>33,68</b>	<b>32,35</b>	<b>122,14</b>	<b>914,43</b>	<b>0,371</b>	<b>104,85</b>	<b>0,213</b>	<b>1,28</b>	<b>305,06</b>	<b>150,88</b>	<b>406,76</b>	<b>6,99</b>
<b>Полдник:</b>														
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП	Булочка с корицей	50	4,73	2,62	30,09	165,709	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 190	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,13</b>	<b>7,62</b>	<b>50,25</b>	<b>323,709</b>	<b>0,112</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>261</b>	<b>43</b>	<b>247</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>	<b>1655</b>	<b>64,82</b>	<b>64,4</b>	<b>267,58</b>	<b>1952,689</b>	<b>0,804</b>	<b>107,98</b>	<b>40,276</b>	<b>2,18</b>	<b>728,05</b>	<b>248,56</b>	<b>927,85</b>	<b>12,63</b>
	<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>	<b>1615</b>	<b>60,31</b>	<b>59,89</b>	<b>262,57</b>	<b>1844,139</b>	<b>0,653</b>	<b>106,15</b>	<b>0,279</b>	<b>2,93</b>	<b>931,25</b>	<b>256,31</b>	<b>993,43</b>	<b>10,48</b>

8-й день

<b>Завтрак 1:</b>														
№ 211, 2007	Омлет с сыром	170	15,28	12,74	10,94	219,54	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	1,7	8,54	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
Распор. МП КШП № 667	Кефир с молоком	200	4,78	3,8	25,06	153,56	1,6	4	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
Распор. МП КШП № 176	Пряник детский	40	1,8	3,23	32,65	166,87	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	475	25,11	20,19	90,41	643,79	1,884	7,61	0,035	1,75	82,49	53,88	285,2	4,18
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеница с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,02	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	585	13,7	8,45	99,56	529,09	0,384	0,99	0,03	17,2	165,61	89,7	328,94	4,22
<b>Обед:</b>														
№ 197, 2008	Расоляник Петербургский с курой	250/10	11,68	18,3	26,15	316,02	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
	Огулец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0,004	1	0	0	4,6	2,8	0,02	0,12
Распор. МП КШП № 603	Биточки куриные	80	10,89	5,95	15,6	159,51	0,08	0,7	0,023	0,8	114,3	19,3	172,4	2,23
Распор. МП КШП № 13	Кануста тушеная	180	4,56	6,22	32,5	204,22	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	800	31,85	31,05	120,61	892,29	0,806	39,86	0,311	2,35	341,87	113,88	565,74	7,80
<b>Полдник:</b>														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога с молоком ступеным	80/20	14,83	12,028	39,18	371,986	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
№ 943 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Итого за прием пищи:	315	14,83	12,03	54,14	431,83	0,04	0,3	0,097	0,565	92,34	31,25	106,49	1,21
	Итого за день с 1 завтраком:	1590	71,79	63,27	265,16	1964,91	2,73	47,77	0,44	4,67	516,70	199,01	957,43	13,19
	Итого за день со 2 завтраком:	1700	60,38	51,53	274,31	1850,21	1,23	41,15	0,438	20,115	599,82	234,83	1001,17	13,23



9-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 597	Котлета Нежная из мяса индейки	80	10,2	9,2	7,58	153,92	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Рис отварной	180	4,58	6,5	46,49	262,78	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0	0	0	0	5	0	4	0,24
Распор. МП КШП № 395	Напиток Витаминка	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4,0	0,0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	520	18,18	16,04	92,07	585,36	0,514	5,6	0,095	1,63	160,24	68,46	294,96	4,37
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша "Дружба"	200/10	9,78	10,04	38,5	283,48	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 426, 2003	Напиток "Неквик"	200	8,4	9,6	14,01	174	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	550	21,52	19,96	81,17	588,36	0,474	4,79	0,09	17,22	527,4	137,88	580,94	3,38
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 595	Суп куриный с вермишелью	250	12,5	11,72	21,05	239,68	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
Распор. МП КШП № 246	Запеканка картофельная с мясом	180	11,7	16,54	32,7	326,46	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№ 331, 2007	Соус сметанный с томатом	50	2,85	4,52	5,24	73,04	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	775	32,99	33,6	123,65	928,96	0,434	30,75	0,293	0,7	104,19	115,48	311,46	5,53
<b>Полдник:</b>														
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№ 1042, 2008	Блинчик	150	8,3	11,08	36,9	285,874	0,408	2,472	0,17	3,12	302,72	48,14	498,8	3,208
	Сметана	20	0,56	3	0,9	33,718	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	385	8,86	14,08	52,76	379,43	0,51	3,27	0,17	3,12	312,88	66,26	570,96	4,09
	Итого за день с 1 завтраком:	1680	60,03	63,72	268,48	1893,75	1,46	39,62	0,558	5,45	577,31	250,2	1177,38	13,99
	Итого за день со 2 завтраком:	1710	63,37	67,64	257,58	1896,75	1,42	38,81	0,553	21,04	944,47	319,62	1463,36	13,00

10-й день

**Завтрак 1:**

Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со сухими молоком	150/30	19,6	19,27	42,61	422,27	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Мармелад	35	1,96	0,035	10,6	50,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		570	24,9	19,63	96,83	663,55	0,214	1,43	0,204	17,13	206,75	86,38	287,9	3,22

**Завтрак 2:**

Распор. МП КШП № 357	Тфтелька	45	7,15	11,6	8,97	168,88	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
№ 378, 2008	Греча отварная	180	9,29	4,88	40,26	242,12	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№ 759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		550	23,65	23,11	96,88	690,11	0,927	3,21	0,06	8,03	396,3	285,8	740,35	12,172

**Обед:**

№ 209, 2008	Суп картофельный с фрикадельками	250/17	13,2	17,5	14,52	268,38	0,12	37,6	0,04	0,5	112,44	32,4	82	1,36
Распор. МП КШП № 617	Салат из моркови с яблоком	60	0,58	0,04	7,48	32,60	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 292	Котлета "Сочная"	80	11,19	4,23	7,58	113,15	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,23
№ 378, 2008	Рис отварной	180	3,82	6,44	45,62	255,72	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 563	Напиток из смородины	200	0,28	0,02	21,46	87,14	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		867	34,75	29,03	133,44	934,03	0,374	41,8	0,065	1,32	233,23	98,48	371,8	6,09

**Полдник:**

	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 190	Булочка с корицей	50	4,73	2,62	30,09	165,709	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	10,13	7,62	50,25	323,709	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
Итого за день с 1 завтраком:		1687	69,78	56,275	280,52	1921,284	0,7	43,51	0,31	18,45	700,98	227,86	906,7	10,51
Итого за день со 2 завтраком:		1667	68,53	59,76	280,57	1947,849	1,413	45,29	0,17	9,35	890,53	427,28	1359,15	19,46



<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	100	1,6	3,41	11,36	82,53	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 246	Запеканка картофельная с мясом	180	11,7	16,54	32,7	326,46	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
Распор. МП КШП № 943, 2008	Кондитерское изделие	50	6,29	7,89	29,65	214,77	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	585	22,43	28,24	107,06	772,12	0,514	34,71	0,06	0,49	189,29	107,44	389,79	5,746
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	8,84	47,2	291,00	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 8, 2008	Бутерброд с колбасой	20/20	9,68	7,68	10,03	147,96	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	510	18,45	16,84	94,18	602,08	0,262	4,87	0,03	1,41	169,47	61,26	270,13	2,15
<b>Обед:</b>														
№ 187, 2008	Пи из свежей капусты	250	9,5	6,2	14,6	152,2	0,12	37,6	0,04	0,5	112,44	32,4	82	1,363
Распор. МП КШП № 203	Салат из свежесы с маслом растительным	60/5	0,85	6,59	7,26	91,75	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
Распор. МП КШП № 590	Тефтели рыбные	80	10,68	9,32	10,25	167,6	0,1	2,2	0,25	1,75	57,9	22,1	175,1	1,43
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	180	4,28	8,47	26,32	198,63	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	855	31,51	31,4	128,35	921,86	0,36	63,78	0,39	2,68	346,98	149,94	376,15	4,83
<b>Полдник:</b>														
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Повидло яблочное	20	0	0	12,2	48,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
№ 1046, 2008	Оладьи	75	4,15	5,54	21,82	156,754	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Итого за прием пищи:	310	4,15	5,54	36,78	216,59	0,052	0,5	0	0	11,05	14	45,04	1,3
	Итого за день с 1 завтраком:	1750	58,09	63,19	272,19	1910,57	0,926	98,99	0,45	3,17	547,32	271,38	810,98	11,87
	Итого за день со 2 завтраком:	1675	61,59	53,76	259,31	1740,53	0,674	69,15	0,42	4,09	527,5	225,2	691,32	8,28

<b>12-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 607	Филе куриное запеченное	80	14,23	6,5	7,25	144,42	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	6,4	0	78,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	510	27,77	19,42	77,57	596,14	0,2	1,86	0,031	1,15	370,66	56,99	352,91	4,962
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 536, 2008	Соенска Молочная	50	10,2	14,2	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб дарницкий	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	525	22,38	21,14	92,58	604,40	0,164	1,06	0,02	1,32	206,14	56,36	227,04	3,02
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 579	Суп рисовый с говядиной	250/15	6,5	10,2	14,3	175	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 222	Чахохбили	75	15,14	9,62	3,6	161,54	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 274	Рис с овощами	150	2,9	9,2	65,3	355,6	0,04	0,0	0,1	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 395	Напиток Витаминка	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4,0	0,0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0,0	0,0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	785	30,56	29,84	137,94	942,56	0,684	58,45	0,285	2,17	225,11	135,32	439,26	6,702
<b>Полдник:</b>														
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 194	Булочка	50	4,73	2,62	31,23	170,38	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
	Итого за прием пищи:	250	10,13	7,62	51,39	328,38	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
	Итого за день с I завтраком:	1545	61,6	56,88	234,6	1867,08	0,996	60,59	0,356	3,32	856,77	235,31	1039,17	12,86
	Итого за день со 2 завтраком:	1560	63,07	55,35	281,91	1875,34	0,96	59,79	0,345	3,49	692,25	234,68	913,3	10,922



Среднее число за неделю:													
Завтрак 1:	537,50	23,23	21,32	93,19	662,58	0,61	9,01	6,74	3,84	195,24	71,31	314,14	4,49
Завтрак 2:	540,83	19,37	18,24	92,43	603,34	0,40	2,66	0,04	7,81	305,02	115,57	414,51	4,54
Обед:	820,33	32,56	31,21	127,69	921,86	0,50	56,58	0,26	1,75	259,41	127,33	411,86	6,32
Полдник:	293,33	11,46	11,87	49,90	352,55	0,16	0,82	0,06	0,61	199,88	40,09	243,92	1,70
Итого за неделю с 1 завтраком		64,35	61,29	264,76	1918,38	1,18	60,57	0,75	10,29	1109,37	249,66	1649,85	12,51
Итого за неделю с 2 завтраком		62,88	57,99	269,38	1859,14	1,24	60,83	0,74	9,91	1100,23	251,01	1643,25	11,51
Выполнение в % соотношении к норме за неделю													
Завтрак 1:	97,73	120,69	107,97	111,27	112,78	99,68	100,23	100,40	100,58	99,98	101,25	100,25	99,79
Завтрак 2:	98,33	100,61	92,34	110,36	102,70	100,25	100,60	101,40	99,53	101,45	100,70	100,48	100,10
Обед:	102,54	108,52	107,61	108,90	105,69	100,47	100,49	100,78	100,56	100,48	101,10	101,69	101,00
Полдник:	83,81	99,22	100,19	99,31	100,01	99,86	101,25	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45

<b>13-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 597	Котлета Нежная из мяса индейки	80	10,2	9,2	7,58	153,92	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Речка отварная	150	7,75	4,88	40,26	235,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
Распор. МП КШП № 618	Овощи свежие в нарезке	30	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	540	23,04	14,76	95,43	606,72	0,56	9,35	0,225	5,47	206,93	89,12	419,24	7,18
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	530	19,95	20,94	94,69	647,02	0,358	4,92	0,016	1,53	367,33	87,05	400,35	2,62
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками и курой	250/20/10	9,08	12,17	30,62	268,33	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
№ 601, 2008	Плов(свинина)	50/150	15,02	13,64	38,9	338,44	0,11	2,7	0,05	1,15	100,4	43	213,7	3,104
Распор. МП КШП № 271	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,39	5,05	1,5	53,01	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 867, 2008	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	136,72	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	820	31,21	31,66	140,94	973,54	0,64	9,92	0,26	5,17	294,35	136,67	614,85	9,57
<b>Полдник:</b>														
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№ 1042, 2008	Блинчик	150	8,3	11,08	36,9	285,874	0,408	2,472	0,17	3,12	302,72	48,14	498,8	3,208
	Сметана	20	0,56	3	0,9	33,718	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	385	8,86	14,08	52,76	379,43	0,51	3,27	0,17	3,12	312,88	66,26	570,96	4,09
	Итого за день с I завтраком:	1745	63,11	60,5	289,13	1959,69	1,72	22,54	0,65	13,76	814,16	292,05	1605,05	20,84
	Итого за день со 2 завтраком:	1735	60,02	66,68	288,39	1999,99	1,51	18,11	0,44	9,82	974,56	289,98	1586,16	16,28



**14-й день**

Завтрак 1:		25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 536, 2008	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	14,2	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	4,68	9,95	30,29	229,43	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
№ 859, 2008	Компот из вишни	200	0,2	0,06	22,62	91,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		515	20,24	24,87	83,53	593,21	0,142	6,11	0,89	3,03	292,51	89,12	337,29	3,32
Завтрак 2:														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
Рацион: МП КШП № 554	Бульбурд Сладкоежка	20/20	1,64	0,2	13,82	63,64	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		520	14,63	17,76	84,46	556,2	0,408	4,86	40,14	1,32	204,45	96,12	386,32	2,854
№ 183, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной и курой	250/10	8,82	9,55	25,56	223,47	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 591, 2008	Гуляш из свинины	50/75	17,03	12,99	8,96	220,87	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 413, 2008	Макаронны отварные	180	5,3	6,2	37,2	225,8	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 859, 2008	Компот из вишни	200	0,2	0,06	22,62	91,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
Итого за прием пищи:		840	35,65	29,46	121,57	894,02	0,381	57,05	40,353	2,17	548,59	216,36	831,16	11,006
ПОЛДНИК:														
Рацион: МП КШП № 221	Пудинг из творога со стучеными молоком	80/20	14,83	12,028	39,18	371,98	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		315	14,83	12,03	54,14	431,82	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
Итого за день с 1 завтраком:		1670	70,98	68,98	259,24	1919,05	0,563	63,36	41,34	5,765	928,19	332,33	1266,7	14,678
Итого за день со 2 завтраком:		1675	65,11	61,87	260,17	1882,04	0,525	58,05	40,45	2,735	645,84	261,33	1001,57	12,238

<b>15-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШПТ № 33	Котлета Школьная	80	8,46	4,85	7,25	106,49	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Распор. МП КШПТ № 622	Булочка сырная	50	6,93	11,03	21,05	211,19	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Итого за прием пищи:		540	23,73	22,4	98,62	691	0,444	32,48	0,09	0,4	439,68	109,42	468,24	5,396
<b>Завтрак 2:</b>														
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	1,7	8,54	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
Распор. МП КШПТ № 104	Омлет с колбасой	200	19,3	18,38	24,56	340,86	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		500	23,87	19,04	69,64	545,4	0,244	3,7	0,025	0,88	65,29	51,28	274,4	4,512
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШПТ № 599	Солянка	250	11,65	18,75	8,3	248,55	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757
Распор. МП КШПТ № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	0,75	6,82	37,87	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШПТ № 222	Чахохбили	75	13,14	7,63	5,65	124,83	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№ 450, 2003	Рис отварной	180	3,82	6,44	45,62	255,72	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		845	35,375	34,37	128,32	945,11	0,394	13,3	0,095	2,06	262,77	114,34	423,35	5,511
<b>Полдник:</b>														
	Кисломолоочный напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШПТ № 190	Булочка с корицей	50	4,73	2,62	30,09	165,709	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	10,13	7,62	50,25	323,71	0,11	0,28	0,04	0,00	261,00	43,00	247,00	1,20
Итого за день с 1 завтраком:		1635	69,24	64,39	234,60	1959,82	0,95	46,06	0,23	2,46	963,45	266,76	1138,59	12,11
Итого за день со 2 завтраком:		1595	69,38	61,03	248,21	1814,22	0,75	17,28	0,16	2,94	589,06	208,62	944,75	11,22



## 16-й день

Завтрак 1:														
Распор. МП КШП №32	Запеканка творожная с молоком ступенным	150/30	21,86	11,74	38,52	347,18	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Мармелад	35	1,96	0,035	20,6	90,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	575	27,23	12,095	104,67	636,46	0,212	5,2	0,194	1,13	192,39	77,06	278,44	1,774
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	6,87	45	264,47	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
Распор. МП КШП № 176	Кондитерское изделие	50	6,29	7,89	29,65	214,77	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 944, 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	510	13,64	22,12	101,67	660,32	0,262	4,87	0,03	1,41	169,47	61,26	270,13	2,15
Обед:														
№ 197, 2008	Расолюльник Петербургский с курой	250/10	13,68	15,7	23,15	288,62	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
№ 611, 2008	Котлета "Домашняя"	80	9,7	10,2	7,58	190,8	0,18	0,1	0,023	0,8	74,3	19,3	142,4	1,32
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	180	4,28	7,48	26,32	189,72	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	815	33,6	34,2	121,7	958,9	0,7	43,8	0,4	1,7	293,4	157,7	501,2	7,6
Полдник:														
№ 424, 2003	Молоко питьевое	200	5,9	6,75	9,91	125,83	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 536	Печенье	50	4,9	3,3	38,6	207,57	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Итого за прием пищи:	250	10,8	10,05	48,51	333,4	0,06	0,28	0,04	0	247,25	34,4	194,24	1,06
	Итого за день с 1 завтраком:	1640	71,6	56,3	274,9	1928,8	1,0	49,3	0,6	2,8	733,0	269,1	973,9	10,4
	Итого за день со 2 завтраком:	1575	58,0	66,4	271,9	1952,6	1,0	49,0	0,5	3,1	710,1	253,3	965,6	10,8

<b>17-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП	Филе куриное запеченное	80	14,23	6,5	7,25	144,42	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 607	Пюре картофельное	180	4,9	8,56	30,39	218,2	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
№ 299, 2008	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 944, 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,9</b>	<b>15,56</b>	<b>85,1</b>	<b>576,04</b>	<b>0,296</b>	<b>15,7</b>	<b>0,975</b>	<b>1,72</b>	<b>190,08</b>	<b>78,38</b>	<b>351,07</b>	<b>4,70</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	10,3	36,52	270,94	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>11,48</b>	<b>17,82</b>	<b>80,24</b>	<b>527,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,99</b>	<b>0,03</b>	<b>17,32</b>	<b>164,77</b>	<b>51,42</b>	<b>210,42</b>	<b>2,82</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП	Свекольник со сметаной	250/10	6,8	11,5	14,9	190,3	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№ 649, 2008	Филе птицы тушеное с овощами	50/125	17,85	18,2	28,6	349,60	0,18	4,78	0,046	0,12	177,76	36,52	389,8	4,46
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>31,01</b>	<b>30,52</b>	<b>113,88</b>	<b>854,24</b>	<b>0,464</b>	<b>59,58</b>	<b>0,086</b>	<b>0,82</b>	<b>332,69</b>	<b>168,8</b>	<b>619,26</b>	<b>8,261</b>
<b>Полдник:</b>														
	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	22,6	158	0,06	0,02	0,01	1,2	248	30	190	0,2
Распор. МП КШП	Вулочка слобная	50	4,25	7,58	30,7	208,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 192														
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,85</b>	<b>12,58</b>	<b>53,3</b>	<b>366,05</b>	<b>0,112</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>267</b>	<b>43</b>	<b>251</b>	<b>1,2</b>
	<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>	<b>1540</b>	<b>64,76</b>	<b>58,66</b>	<b>252,28</b>	<b>1796,33</b>	<b>0,872</b>	<b>75,4</b>	<b>1,071</b>	<b>3,74</b>	<b>789,77</b>	<b>290,18</b>	<b>1221,33</b>	<b>14,16</b>
	<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>	<b>1560</b>	<b>52,34</b>	<b>60,92</b>	<b>247,42</b>	<b>1747,55</b>	<b>0,79</b>	<b>60,69</b>	<b>0,126</b>	<b>19,34</b>	<b>764,46</b>	<b>263,22</b>	<b>1080,68</b>	<b>12,28</b>



## 18-й день

Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 516	Колбаска "Переменка"	50	9,46	6,19	5,71	116,39	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№ 299, 2008	Пиоре картофельное	180	4,9	8,56	30,39	218,2	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
№ 759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
Итого за прием пищи:		735	20,25	21,14	97,39	660,82	0,417	13,28	0,917	3,465	342,26	145,29	502,25	4,162
Завтрак 2:														
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	8	11	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		530	19,85	18,1	91,17	598,88	0,262	4,96	0,09	2,13	261,51	66,58	222,04	2,3
Обед:														
№ 125, 2003	Суп картофельный с рыбой	250/25	9,17	3,87	18,37	144,99	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 411	Греча по-купечески	50/150	15,64	19,54	31,46	364,26	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
Распор. МП КШП № 616	Салат из консервированных огурцов с маслом	60/3	0	3,2	1,8	36,00	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
Распор. МП КШП № 563	Напиток из смородины	200	0,28	0,02	21,46	87,14	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		818	30,77	27,43	109,87	809,43	0,361	55,2	0,063	0,91	292,62	112,08	403,3	6,882
Полдник:														
№ 426, 2003	Напиток "Невский"	200	8,4	9,6	14,01	174	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
	Зефир	50	4,2	0	35,7	147,89	0	0	0	0	9	0	8	0,3
Итого за прием пищи:		250	12,6	9,6	49,71	321,89	0,12	3,9	0,06	0	369	42	278	0,48
Итого за день с 1 завтраком:		1803	63,62	58,17	256,97	1792,14	0,898	72,38	1,04	4,375	1003,88	299,37	1183,55	11,524
Итого за день со 2 завтраком:		1598	63,22	55,13	250,75	1730,2	0,743	64,06	0,213	3,04	923,13	220,66	903,34	9,662

Примерный двадцатипятидневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

Среднее число за неделю:													
Завтрак 1:	576,67	19,57	18,47	94,12	627,37	0,35	13,69	0,55	2,54	277,31	98,07	392,76	4,42
Завтрак 2:	527,50	17,24	19,30	86,98	589,18	0,24	3,37	0,03	3,88	173,09	55,95	241,58	2,55
Обед:	812,17	32,94	31,27	122,72	905,88	0,49	39,81	6,87	2,13	337,40	150,99	565,52	8,14
Полдник:	283,33	11,18	10,99	51,45	359,38	0,16	1,34	0,07	0,81	257,37	42,59	273,24	1,40
Итого за неделю с 1 завтраком:	67,22	61,17	261,19	1892,63	0,99	54,84	7,49	5,48	872,07	291,64	1231,52	13,96	
Итого за неделю с 2 завтраком:	61,35	62,00	261,14	1854,44	1,20	59,63	0,76	10,43	1102,00	251,12	1687,23	11,92	
Выполнение в % соотношения к норме за неделю													
Завтрак 1:	104,85	101,64	93,52	112,39	106,79	100,10	100,58	99,56	100,30	100,40	101,36	102,58	100,40
Завтрак 2:	95,91	95,76	97,70	103,85	100,29	99,98	101,20	100,36	100,95	101,20	99,96	101,23	100,56
Обед:	101,52	109,79	104,24	104,66	110,14	101,58	100,58	100,78	100,56	99,98	99,75	100,40	100,00
Полдник:	80,95	96,78	104,70	102,38	101,95	100,30	100,50	100,00	101,00	99,98	100,50	101,40	101,50



## 19-й день

Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 770	Овоши свежые в нарезке	30	0,66	0,12	1,28	8,84	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП №67	Гуляш из филе птицы	50/75	10,3	7,15	8,39	139,11	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
№ 378, 2008	Греча отварная	180	9,75	6,88	42,26	269,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	620	25,17	21,91	95,41	679,51	0,521	7,85	40,223	5,06	255,26	90,18	445,2	8,204
Завтрак 2:														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Итого за прием пищи:	525	20,62	23,09	78,77	605,37	0,33	0,92	0,026	1,55	371,4	97,35	420,81	2,67
Обед:														
№ 197, 2008	Рисолютик Петербургский	250	10,65	15,7	23,15	276,5	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
№ 610 2008	Котлета "Московская"	80	10,1	7,89	9,82	150,69	0,09	0,8	0,025	0,82	84,9	19,6	143,4	2,232
№ 315, 2008	Капустя тушеная	180	3,56	7,45	34,5	219,29	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Итого за прием пищи:	805	30,255	31,86	129,88	927,28	0,572	38,71	0,463	2,37	330,52	116,8	560,51	7,70
Полдник:														
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 190	Булочка с корицей	50	4,73	2,62	30,09	165,709	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
	Итого за прием пищи:	250	10,13	7,62	50,25	323,71	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
	Итого за день с 1 завтраком:	1675	65,56	61,39	275,54	1930,50	1,205	46,84	40,726	7,43	846,78	249,98	1252,71	17,106
	Итого за день со 2 завтраком:	1580	61,01	62,57	258,9	1856,36	1,014	39,91	0,529	3,92	962,92	257,15	1228,32	11,572

**20-й день**

**Завтрак 1:**

Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,05	6,82	58,57	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 292	Котлета Сочная	81	12,89	10,56	9,36	184,04	0,08	0,7	0,023	0,8	74,3	19,3	142,4	2,23
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	4,9	8,56	30,39	218,2	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
Распор. МП КШП № 768	Напиток клубничный	200	0,08	0	25,4	101,92	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		581	23,19	22,73	100,39	698,89	0,296	14,85	0,823	1,86	215,21	108,2	366,79	5,07

**Завтрак 2:**

№ 536 2008	Соуска Молочная	50	10,2	11	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 413 2008	Макаронь отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
Распор. МП КШП № 176	Кондитерское изделие	10	0,78	0,7	9,8	48,62	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		500	22,17	24,29	84,89	629,95	0,247	3,34	0,03	2,19	233,67	68,32	286,08	3,95

**Обед:**

№ 187, 2008	Щи из свежей капусты	250	9,5	3,2	14,6	125,2	0,12	37,6	0,04	0,5	112,44	32,4	82	1,363
№ 586, 2008	Свинина тушенная	45/50	10,1	16,52	3,71	203,92	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582
№ 450, 2003	Рис отварной	180	3,82	6,44	45,62	255,72	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 203	Салат из свеклы с маслом растительным	60/5	0,85	3,59	7,26	64,75	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		870	30,07	30,55	135,37	936,71	0,401	52,6	0,148	1,88	331,41	172,08	459,38	6,927

**Полдник:**

№ 424, 2003	Молоко питьевое	200	5,9	6,75	9,91	125,83	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 191	Булочка с маком	50	4,46	3,14	30,66	168,88	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	10,36	9,89	40,57	294,71	0,11	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
Итого за день с 1 завтраком:		1701	61,6	63,17	276,33	1930,31	0,81	67,73	1,011	3,74	807,62	323,28	1073,17	13,20
Итого за день со 2 завтраком:		1620	62,6	64,73	234,56	1861,37	0,76	56,22	0,218	4,07	826,08	283,4	992,46	12,08



## 21-й день

Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 411	Греча по-купечески	50/150	15,64	19,54	31,46	364,26	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
	Колобаса Докторская	20	4,16	4,52	0	57,32	0,04	0	2	4,65	5,8	4,4	35,6	0,34
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	11	55,8	0,032	0	1,6	0,34	6,8	12,6	34,4	0,56
Итого за прием пищи:		520	24,67	25	79,87	643,16	0,281	8	3,623	5,3	159,24	61,86	323,84	4,792
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/5	5,66	6,87	40	244,47	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	66	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
№ 426, 2003	Напиток "Неквик"	200	6,06	5,32	8,24	105,08	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		485	25,62	22,71	75,07	609,15	0,25	1,1	0,14	2,88	195,04	58,56	302,66	1,964
Обед:														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с грекками и курой	250/20/10	9,08	12,17	32,62	276,33	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
№ 626, 2008	Запеканка картофельная с мясом	180	12,98	9,25	35,05	275,37	0,24	32	0,069	0,87	126,8	55,2	270,2	3,513
Распор. МП КШП № 271	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,39	5,05	1,5	53,02	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 859, 2008	Компот из вишни	200	0,2	0,06	22,62	91,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		780	27,01	27,09	120,21	832,7	0,74	39,32	0,27	4,89	297,4	147,61	649,92	10,77
Полдник:														
Распор. МП КШП № 630	Кисель из клюквы	200	0,2	0,04	29,18	117,88	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 192	Печенье Каптри	50	4,25	7,58	30,7	208,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	4,45	7,62	59,88	325,93	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
Итого за день с I завтраком:		1550	56,13	59,71	259,96	1801,79	1,137	47,6	3,937	10,19	717,64	252,47	1220,76	16,766
Итого за день со 2 завтраком:		1515	57,08	57,42	255,16	1767,78	1,102	40,7	0,454	7,77	753,44	249,17	1199,58	13,938

## 22-й день

Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со стученым молоком	150/20	19,6	12,27	41,61	355,27	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Маршмелд	35	1,96	0,035	25,6	110,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		565	24,97	12,625	112,76	664,545	0,242	5,33	0,204	17,13	209,55	87,22	289,44	2,554
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	10,3	36,52	270,94	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
	Ватрушка с творогом	75	10,94	8,29	37,25	267,37	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		540	22,02	18,91	108,79	693,43	0,16	0,9	0,12	0	58,41	26,52	154	1,864
Обед:														
№ 183, 2008	Борщ украинский с пампушками и сметаной	250/30/10	9,63	16,22	41,9	352,1	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 597	Котлета Нежная из мяса индейки	80	14,19	8,2	7,58	160,88	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 13	Капустя тушеная	180	4,56	6,22	32,5	204,22	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		825	33,4	31,22	144,02	990,66	0,422	71,41	0,36	2,53	351,76	181,24	457,64	6,09
Полдник:														
№ 426, 2003	Напиток "Несквик"	200	8,4	9,6	14,01	174	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
	Зефир	50	0,4	0	35,7	147,89	0	0	0	0	9	0	8	0,3
Итого за прием пищи:		250	8,8	9,6	49,71	321,89	0,12	3,9	0,06	0	369	42	278	0,48
Итого за день с 1 завтраком:		1640	67,17	53,45	306,49	1977,10	0,784	80,64	0,624	19,66	930,31	310,46	1025,08	9,12
Итого за день со 2 завтраком:		1615	64,22	59,73	302,52	2005,98	0,702	76,21	0,54	2,53	779,17	249,76	889,64	8,429



23-й день

Завтрак 1:															
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	0,75	4,82	29,87	0,03	2,5	0	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 598	Тертые куриные с соусом	80/50	8,04	12,32	10,22	183,92	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232	
№ 378, 2008	Греча отварная	180	9,75	4,88	40,26	243,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332	
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	
Итого за прием пищи:		650	23,18	18,51	100,61	661,75	0,388	6,5	0,05	4,65	146,37	67,4	225,78	4,27	
Завтрак 2:															
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42	
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	
Итого за прием пищи:		575	12,48	15,41	91,3	553,81	0,30	0,59	40,02	17,3	158,17	76,22	256,58	3,38	
Распор. МП КШП № 595	Куриный суп с вермишелью	250	10,5	10,32	26,5	240,88	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51	
Распор. МП КШП № 597	Бычковое рыбный по-домашнему	80	10,68	6,3	14,6	157,82	0,12	1	0	7,77	144,1	27	253,2	0,722	
№ 299, 2008	Картофель по-деревенски	150	2,75	10,58	30,07	226,5	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81	
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15	
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	
Итого за прием пищи:		775	27,11	28,02	107,52	875,62	0,916	15,82	1,14	12,59	365,17	126,77	700,59	7,66	
Полдник:															
	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	147,24	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2	
Распор. МП КШП № 191	Булочка с маком	50	4,46	6,14	30,66	195,74	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1	
Итого за прием пищи:		250	9,86	11,14	50,24	342,98	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2	
Итого за день с 1 завтраком:		1675	60,15	57,67	258,37	1880,35	1,416	22,6	1,23	17,24	772,54	237,17	1173,37	13,134	
Итого за день со 2 завтраком:		1600	49,45	54,57	249,06	1772,41	1,33	16,69	41,2	29,89	784,34	245,99	1204,17	12,242	

**24-й день**

<b>Завтрак 1 :</b>														
Распор. МП КШП № 516	Колобаска "Звоночек"	50	9,46	6,19	5,71	116,39	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	4,9	8,56	30,39	218,2	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	6,4	0	78,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>705</b>	<b>22,6</b>	<b>21,47</b>	<b>93,12</b>	<b>656,11</b>	<b>0,38</b>	<b>7,17</b>	<b>0,923</b>	<b>3,015</b>	<b>553,41</b>	<b>151,42</b>	<b>612,3</b>	<b>4,69</b>
<b>Завтрак 2 :</b>														
Распор. МП КШП № 769	Омлет натуральный с маслом	100/3	13,4	11,3	32,2	284,1	0,09	0,8	0,025	0,82	10,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 189	Винегрет овощной с маслом растительным	100	3,45	7,65	16,2	147,45	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>503</b>	<b>19,96</b>	<b>19,27</b>	<b>85,35</b>	<b>676,43</b>	<b>0,22</b>	<b>5,6</b>	<b>0,025</b>	<b>0,82</b>	<b>34,11</b>	<b>42,96</b>	<b>229,34</b>	<b>3,542</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 579	Суп рисовый с говядиной	250/15	6,5	10,2	10,3	159	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 222	Чахохбили	75	13,14	7,63	5,65	124,83	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№ 450, 2003	Рис отварной с овощами	180	3,14	11,18	65,6	375,58	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Кукуруза консервированная	20	0,19	0	0,39	2,32	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
№ 885, 2008	Компот из кураги	200	1,04	0	28,3	136,72	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>800</b>	<b>28,18</b>	<b>29,57</b>	<b>138,27</b>	<b>932,29</b>	<b>0,394</b>	<b>50,8</b>	<b>0,135</b>	<b>2,17</b>	<b>220,21</b>	<b>133,48</b>	<b>433,82</b>	<b>7,222</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 1046, 2008	Оладьи	75	4,15	7,54	21,82	175,35	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Сметана	20	0,56	3	0,9	33,718	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
№ 945, 2008	Чай с сахаром и молоком	150/50/22	7,95	3,38	26,92	153,02	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>317</b>	<b>12,66</b>	<b>13,92</b>	<b>49,64</b>	<b>362,09</b>	<b>0,052</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>9,6</b>	<b>36,8</b>	<b>0,44</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>		<b>1822</b>	<b>63,44</b>	<b>64,96</b>	<b>281,03</b>	<b>1950,49</b>	<b>0,838</b>	<b>58,37</b>	<b>1,058</b>	<b>5,185</b>	<b>779,42</b>	<b>294,5</b>	<b>1082,95</b>	<b>12,354</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>		<b>1620</b>	<b>60,8</b>	<b>55,32</b>	<b>273,26</b>	<b>1970,81</b>	<b>0,668</b>	<b>56,8</b>	<b>0,16</b>	<b>2,99</b>	<b>260,12</b>	<b>186,04</b>	<b>699,96</b>	<b>11,204</b>



Примерный двадцатичетырехдневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

Среднее число за неделю:													
Завтрак 1:	606,83	19,630	19,950	83,812	579,503	0,352	8,283	7,641	6,169	256,507	94,380	377,230	4,931
Завтрак 2:	521,33	19,163	19,998	83,762	570,930	124,225	2,075	6,727	4,123	175,133	61,655	274,912	2,895
Обед:	809,17	27,263	29,718	117,532	915,877	0,575	44,777	0,420	4,405	316,078	146,330	543,643	7,729
Полдник:	261,17	11,557	11,735	50,048	350,430	0,103	0,903	0,037	0,000	236,467	37,267	217,133	0,953
Итого за неделю с 1 завтраком		62,341	60,058	276,287	1911,756	1,241	59,895	0,752	10,310	1104,230	250,287	1677,854	13,613
Итого за неделю с 2 завтраком		59,193	59,057	262,243	1872,452	1,178	59,654	0,745	10,637	1102,236	245,252	1651,217	12,521
Выполнение в % соотношении к норме за неделю													
Завтрак 1:	110,33	101,974	101,013	100,074	100,347	100,23	100,89	100,45	101,10	100,10	100,30	99,98	99,96
Завтрак 2:	94,79	99,548	101,256	100,014	98,862	100,45	100,56	101,00	100,00	100,56	100,78	100,59	100,84
Обед:	101,15	101,161	99,061	100,241	111,353	99,98	100,59	100,58	100,58	100,80	101,20	99,87	99,99
Полдник:	74,62	100,061	99,030	99,599	99,413	100,45	100,26	99,20	99,56	100,20	100,50	99,86	9978,00