

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МАОУ «СОЦ № 21»



Н.В. Кульшина

« 02 » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МП «Комбинат школьного питания»

С. А. Мусатов

« 2 » _____ сентября 2022 г.



**Примерный двадцатичетырехдневный циклический рацион питания
учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше**

Нормативный документ	Наименование блюда	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
1-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 608	Поджарка 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
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	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:		600	25,7	33,17	102,93	813,05	0,469	7,45	40,223	5,06	211,77	81,66	409,84	7,764
Завтрак 2:														
№ 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
Распор. МП КШП № 622	Булочка сырная	50	6,93	11,03	21,05	211,19	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		515	19,82	21,39	96,5	657,79	0,36	4,64	0,06	1,22	397,09	113,6	460,36	2,49
Обед:														
№ 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
	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 № 413, 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
№ 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
Распор. МП КШП № 563	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	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		770	27,64	21,87	101,86	730,28	0,312	39,8	0,05	1,51	299,38	83,46	330,48	6,238
Полдник:														
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	356,30	0,368	2,066	0,095	3,51	341,52	63,19	456,56	2,574
Итого за день с 1 завтраком:		1665	65,55	56,3	251,64	1899,63	1,15	49,32	40,37	10,08	852,67	228,31	1196,88	16,58
Итого за день со 2 завтраком:		1580	59,67	56,7	245,21	1744,37	1,04	46,51	0,21	6,24	1037,99	260,25	1247,40	11,30

2-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 246	Запеканка картофельная с мясом	150	11,7	16,54	32,7	326,46	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№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
	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 клубничный	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	21,11	23,51	100,85	699,43	0,455	38,87	0,12	2,15	210,98	122,06	346,47	4,936
Завтрак 2:														
№ 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
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
Распор. МП КШП № 1098	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,3	20,1	13	2,35	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	17,85	10,55	94,46	544,19	0,514	20,99	13,03	19,67	164,77	51,42	210,42	2,82
Обед:														
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
	Огурец консервированный/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 № 935	Тефтели 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 № 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
№ 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	34,19	24,31	166,46	1021,39	0,554	31,45	0,386	2,31	251,22	162,28	549,48	8,587
Полдник:														
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
	Кондитерское изделие	75	4,28	6,3	39,63	232,34	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
Итого за прием пищи:		275	4,28	6,3	61,63	320,34	0,06	2,2	0,097	0,625	116,99	31,05	108,85	0,492
Итого за день с 1 завтраком:		1675	59,58	54,12	328,94	2041,16	1,07	72,52	0,60	5,09	579,19	315,39	1004,80	14,02
Итого за день со 2 завтраком:		1625	56,32	41,16	322,55	1885,92	1,13	54,64	13,51	22,61	532,98	244,75	868,75	11,90

3-й день														
Завтрак 1:														
№ 438, 2008	Омлет натуральный	150	11,55	15,7	1,8	194,7	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
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
	Кондитерское изделие	75	4,28	6,3	39,63	232,34	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	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:		575	19,53	22,44	78,73	595	0,19	6,71	0,17	1,38	177,19	59,16	233,30	2,45
Завтрак 2:														
Распор. МП КШП № 357	ТфетельКа	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
№ 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
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 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
Итого за прием пищи:		565	21,18	24,67	102,8	717,95	0,937	7,21	0,01	3,38	357,89	255,8	640,13	9,43
Обед:														
№ 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	1,83	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:		720	34,92	25,85	107,66	802,95	0,42	20,36	0,20	0,55	339,00	87,76	582,03	6,71
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 № 106	Булочка Лакомка	65	7,15	10,53	30,09	214,02	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	12,55	15,53	50,25	372,02	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
Итого за день с 1 завтраком:		1545	66,995	63,82	236,64	1769,97	0,73	27,35	0,406	1,93	777,19	189,92	1062,33	10,36
Итого за день с 2 завтраком:		1535	68,65	66,05	260,71	1892,92	2,427	55,76	0,732	5,86	2257,08	662,48	3025,49	30,10

4-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП №32	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	0,01	1,2	248	30	190	0,2
	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	31,8	21,06	86,17	663,70	0,274	1,25	0,214	18,33	448,34	110,82	469,66	2,44
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
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	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	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	25	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:		595	20,92	23,09	87,37	640,97	0,36	1,05	0,036	17,55	392,65	110,75	440,05	4,19
Обед:														
№ 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
№ 611, 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
№ 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
№ 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	25	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	25	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		741	27,47	32,82	130,41	926,9	0,386	61,55	0,87	2,42	324,5	174,7	453,89	6,60
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 Талер	40	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:		240	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 1 завтраком:		1491	71,37	66,03	268,59	1958,23	0,72	63,08	1,12	20,75	1020,09	319,92	1117,79	10,11
Итого за день со 2 завтраком:		1576	60,49	68,06	234,01	1935,5	0,806	62,88	0,94	19,97	964,4	319,85	1088,18	11,85

5-й день														
Завтрак 1:														
	Огурец свежий	15	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
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
Распор. МП КШП № 1098	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,3	20,1	13	2,35	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	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		580	28,7	20,68	131,86	828,36	0,534	23,43	13,08	19,16	125,22	82,98	223,02	3,98
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
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	64,00	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
	Кондитерское изделие	75	4,9	6,21	38,62	229,97	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	25	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:		600	19,99	18,44	129,13	762,44	0,33	4,96	0,14	1,32	215,07	74,76	394,94	3,014
Обед:														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками 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	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
	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
Полдник:														
	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:		1685	70,46	71,11	309,53	2162,23	1,537	35,72	13,453	24,59	723,08	233,79	1052,52	15,15
Итого за день со 2 завтраком:		1705	61,75	68,87	306,8	2096,31	1,333	17,25	0,513	6,75	812,93	225,57	1224,44	14,19

6-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	
№ 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	
№ 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	200/10	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	
Итого за прием пищи:		725	25,85	25,18	102,30	739,22	0,40	3,79	0,03	2,33	449,45	119,25	483,34	5,10	
Завтрак 2:															
№ 438, 2008	Омлет натуральный	150	11,55	15,7	1,8	194,7	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	200/10/5	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	
Итого за прием пищи:		490	17,51	16,6	67,37	488,92	0,24	7,3	0,025	0,88	70,73	49,6	240,58	3,902	
Обед:															
№ 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 КШП № 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	
Итого за прием пищи:		760	25,83	34,63	114,21	871,83	0,394	54,45	0,215	1,36	239,04	110,24	393,53	5,74	
Полдник:															
№ 1046, 2008	Оладьи	75	4,15	5,54	21,82	156,75	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	
	Молоко сгущенное	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	
Итого за прием пищи:		317	10,54	10,62	59,94	376,98	0,064	0,7	0,006	0	72,45	20,8	45,08	1,34	
Итого за день с 1 завтраком:		1802	62,22	70,43	234,56	1988,03	0,853	58,94	0,247	3,69	760,94	250,29	921,95	12,18	
Итого за день со 2 завтраком:		1567	53,88	61,85	237,1	1737,726	0,698	62,45	0,246	2,24	382,22	180,64	679,19	10,99	

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1		592,5	20,10	20,40	85,40	723,13	0,39	13,58	8,97	8,07	270,49	95,99	360,94	4,45
Завтрак 2:		546,67	19,55	19,12	86,20	635,38	0,46	7,69	2,22	7,34	266,37	109,32	397,75	4,31
Обед		780,16667	28,40	27,10	120,30	887,25	0,49	36,63	0,35	2,06	297,33	121,04	481,32	7,31
Полдник:		271,16667	10,34	11,88	53,48	359,50	0,129	0,941	0,048	0,889	217,702	39,240	217,122	1,311
Итого за неделю с 1 завтраком:		1643,8333	58,84	59,38	259,18	1969,87	1,01	51,15	9,37	11,02	785,53	256,27	1059,38	13,07
Итого за неделю с 2 завтраком:		1598,00	58,28	58,11	259,98	1882,12	1,08	45,26	2,61	10,29	781,40	269,60	1096,19	12,93
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:		107,73	104,42	103,29	101,97	123,09	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45
Завтрак 2:		99,39	101,53	96,83	102,93	108,15	101,59	100,36	100,45	99,45	98,10	101,41	100,20	100,50
Обед:		97,52	105,38	98,01	102,60	107,87	99,58	100,25	99,78	98,75	100,25	100,47	101,20	99,48
Полдник:		77,48	89,48	100,27	106,43	101,99	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45

7-й день														
Завтрак 1:														
	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	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
	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	200/10	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
Итого за прием пищи:		560	21,01	24,43	95,19	714,55	0,32	2,85	40,02	0,90	161,99	54,68	274,09	4,44
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
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	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	200/10	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	16,5	19,92	90,18	606	0,17	1,02	0,026	1,65	365,19	62,43	339,67	2,29
Обед:														
№ 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 № 521	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	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 № 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
№ 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
Итого за прием пищи:		800	33,68	32,35	122,14	914,43	0,371	104,85	0,213	1,28	305,06	150,88	406,76	6,99
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	165,71	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:		1610	64,82	64,4	267,58	1952,69	0,804	107,98	40,276	2,18	728,05	248,56	927,85	12,63
Итого за день со 2 завтраком:		1575	60,31	59,89	262,57	1844,14	0,653	106,15	0,279	2,93	931,25	256,31	993,43	10,48

8-й день														
Завтрак 1:														
№ 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
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
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:		485	20,33	16,39	80,31	550,07	0,284	3,71	0,035	0,97	81,69	54,78	284,19	4,77
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша пшеничная 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	200/10	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:		580	13,7	8,45	99,56	529,09	0,384	0,99	0,03	17,2	165,61	89,7	328,94	4,22
Обед:														
№ 197, 2008	Рассольник 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
	Огурец 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	Капуста 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	889,29	0,806	39,86	0,311	2,35	341,87	113,88	565,74	7,80
Полдник:														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога с молоком сгущенным	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	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		310	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:		1595	67,01	59,47	255,06	1871,19	1,13	43,87	0,44	3,89	515,90	199,91	956,42	13,78
Итого за день со 2 завтраком:		1690	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														
Завтрак 1:														
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
№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	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	25	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	25,87	28,49	93,36	733,33	0,253	4,03	0,101	2,74	378,49	83,59	419,54	5,20
Завтрак 2:														
№ 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
	Кондитерское изделие	75	4,9	6,21	38,62	229,97	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 944 2008	Чай сахаром и лимоном	200/10/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	25	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	17,79	16,57	114,07	676,57	0,404	4,96	0,02	1,22	178,45	105,12	370,72	3,73
Обед:														
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 №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	9,29	4,88	40,26	242,12	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	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:		850	38,03	24,57	134,36	910,69	0,434	30,75	0,293	0,7	104,19	115,48	311,46	5,53
Полдник:														
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	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:		380	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:		1795	72,76	67,14	280,48	2023,45	1,20	38,05	0,564	6,56	795,56	265,33	1301,96	14,82
Итого за день со 2 завтраком:		1755	64,68	55,22	301,19	1966,69	1,35	38,98	0,483	5,04	595,52	286,86	1253,14	13,35

10-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со сгущенным 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
	Кондитерское изделие	50	4,9	6,21	38,62	229,97	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	25	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	27,84	25,80	124,85	842,96	0,266	1,43	0,204	17,13	224,59	98,22	348,9	4,10
Завтрак 2:														
распор МП КШП № 357	Тефтелька	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
№ 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
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	25	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	19,74	24,43	102,36	708,27	0,667	8,11	0,01	3,54	354,76	271,6	591,55	9,24
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
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	150	4,28	8,47	26,32	198,63	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76
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:		837	35,21	31,06	114,14	876,94	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	165,71	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

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

Итого за день с 1 завтраком:	1652	73,18	64,48	289,24	2043,61	0,752	43,51	0,31	18,45	718,82	239,7	967,7	11,39
Итого за день со 2 завтраком:	1602	65,08	63,11	266,75	1908,92	1,153	50,19	0,12	4,86	848,99	413,08	1210,35	16,53

11-й день														
Завтрак 1:														
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	150	11,7	16,54	32,7	326,46	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№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
	Пастила фруктовая	30	0,12	0,06	21,3	86,22	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		590	19,11	26,48	102,98	726,68	0,527	36,98	0,06	1,27	195,34	110,94	399,04	6,016
Завтрак 2:														
№ 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
№1058, 2008	Ватрушка с творогом	75	10,94	8,3	37,2	267,26	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	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:		540	19,71	17,46	121,35	721,38	0,262	4,87	0,03	1,41	169,47	61,26	270,13	2,15
Обед:														
№ 187, 2008	Щи 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 свеклы 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
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	6,44	45,62	255,72	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 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:		825	31,05	29,4	147,65	978,95	0,28	50,8	0,305	2,51	232,12	127,06	328,8	4,065
Полдник:														
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	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:		305	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:		1720	54,31	63,19	287,41	1922,22	0,859	88,28	0,37	3,78	438,51	252	772,88	11,38
Итого за день со 2 завтраком:		1670	61,59	52,35	305,78	1916,92	0,594	56,17	0,34	3,92	412,64	202,32	643,97	7,52

12-й день														
Завтрак 1:														
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	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
№ 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	200/10	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
Завтрак 2:														
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
№ 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
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	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:		500	20,84	13,03	96,09	584,99	0,324	1,06	0,02	1,22	217,6	95,68	316,42	4,26
Обед:														
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
Полдник:														
	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 1 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:		1535	61,53	55,35	285,42	1855,93	1,12	59,79	0,345	3,39	703,71	274	1002,68	12,162

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:		545,83	20,10	20,50	84,20	592,60	0,31	8,48	6,74	4,03	235,46	76,53	346,45	4,92
Завтрак 2:		530,83	19,00	19,30	85,30	586,80	0,37	3,50	0,02	4,37	241,85	114,30	369,57	4,32
Обед		816,17	30,20	29,70	129,47	918,81	0,49	54,42	0,25	1,72	240,26	123,52	403,97	6,19
Полдник:		290,83	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			65,61	62,59	269,06	1946,71	1,18	60,57	0,75	10,29	1109,37	249,66	1649,85	12,81
Итого за неделю с 2 завтраком			62,26	56,24	282,67	1890,47	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:		99,24	104,42	103,80	100,54	100,87	99,68	100,23	100,40	100,58	99,98	101,25	100,25	99,79
Завтрак 2:		96,52	98,70	97,72	101,85	99,88	100,25	100,60	101,40	99,53	101,45	100,70	100,48	100,10
Обед:		102,02	100,67	102,43	110,43	105,34	100,47	100,49	100,78	100,56	100,48	101,10	101,69	101,00
Полдник:		83,10	99,22	100,19	99,31	100,01	99,86	101,25	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45

13-й день														
Завтрак 1:														
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	Греча отварная	150	7,75	4,88	40,26	235,96	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
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	200/10/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	25	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	24,57	20,59	91,34	648,95	0,55	11,62	0,225	6,25	207,9	87,66	388,49	7,05
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
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	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	200/10/5	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:		515	19,95	20,94	94,69	647,02	0,358	4,92	0,016	1,53	367,33	87,05	400,35	2,62
Обед:														
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
Полдник:														
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
№ 1042, 2008	Блиничик	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:		380	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:		1750	64,64	66,33	285,04	2001,92	1,70	24,81	0,65	14,54	815,13	290,59	1574,30	20,71
Итого за день со 2 завтраком:		1715	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:														
	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
№ 608, 2008	Котлета Киевская	80	9,28	21,64	8,8	267,08	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	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	19,32	32,31	91,83	735,39	0,142	6,11	0,89	3,03	292,51	89,12	337,29	3,32
Завтрак 2:														
№ 395, 2008	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,29	4,8	34,68	199,08	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
Распор. МП КШП № 554	Бутерброд 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	200/10/5	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:		455	9,14	12,52	85,55	491,44	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	Макароны 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:														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со сгущенным 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	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		310	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:		1665	70,98	68,98	267,54	2061,23	0,563	63,36	41,34	5,765	928,19	332,33	1266,7	14,678
Итого за день со 2 завтраком:		1605	59,62	61,87	261,26	1817,28	0,525	58,05	40,45	2,735	645,84	261,33	1001,57	12,238

15-й день														
Завтрак 1:														
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
№ 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
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	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 КШП № 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:		530	28,41	25,18	97,02	709,34	0,254	1,98	0,065	0,82	333,26	76,52	418,04	5,032
Завтрак 2:														
	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
№ 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
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб дарницкий	25	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:		470	19,85	13,4	56,02	424,08	0,244	3,7	0,025	0,88	65,29	51,28	274,4	4,512
Обед:														
№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
Распор. МП КШП № 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 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
№ 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:		850	31,545	22,64	138,27	883,02	0,584	43,8	0,12	1,64	369,19	147,24	473,55	5,875
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	0,11	0,28	0,04	0,00	261,00	43,00	247,00	1,20
Итого за день с 1 завтраком:		1630	70,09	55,44	234,60	1916,07	0,95	46,06	0,23	2,46	963,45	266,76	1138,59	12,11
Итого за день со 2 завтраком:		1570	61,53	43,66	244,54	1630,81	0,94	47,78	0,19	2,52	695,48	241,52	994,95	11,59

16-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП №32	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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
	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	0,01	1,2	248	30	190	0,2
	Хлеб пшеничный	25	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:		495	31,8	21,06	86,17	663,70	0,184	1,2	0,194	1,13	184,34	71,82	268,66	1,584
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	200/10/5	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:		505	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	Рассольник 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:		1560	76,2	65,3	256,4	1956,0	0,9	45,3	0,6	2,8	724,9	263,9	964,1	10,3
Итого за день со 2 завтраком:		1570	58,0	66,4	271,9	1952,6	1,0	49,0	0,5	3,1	710,1	253,3	965,6	10,8

17-й день														
Завтрак 1:														
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
№ 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
	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	200/10/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	25	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
Итого за прием пищи:		555	23,9	15,56	85,1	576,04	0,296	15,7	0,975	1,72	190,08	78,38	351,07	4,70
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
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 457, Дели, 2006	Булочка российская (с кунжутом)	30	2,11	2,4	16,66	96,68	0,03	0,01	5	0,2	8,2	7,5	21,9	0,37
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	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
Итого за прием пищи:		600	13,59	20,22	96,90	623,94	0,21	0,99	0,03	17,32	164,77	51,42	210,42	2,82
Обед:														
Распор. МП КШП № 248	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
Итого за прием пищи:		735	31,01	30,52	113,88	854,24	0,464	59,58	0,086	0,82	332,69	168,8	619,26	8,261
Полдник:														
	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 № 192	Булочка сдобная	50	4,25	7,58	30,7	208,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	9,85	12,58	53,3	366,05	0,112	0,12	0,01	1,2	267	43	251	1,2
Итого за день с 1 завтраком:		1540	64,76	58,66	252,28	1796,33	0,872	75,4	1,071	3,74	789,77	290,18	1221,33	14,16
Итого за день со 2 завтраком:		1585	54,45	63,32	264,08	1844,23	0,79	60,69	0,126	19,34	764,46	263,22	1080,68	12,28

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
№ 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
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	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:		705	20,65	18,78	102,3	660,82	0,405	7,43	0,117	2,565	313,54	126,87	425,46	4,212
Завтрак 2:														
№ 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
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	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	200/10/5	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:		515	20,69	23,09	85,61	633,01	0,358	4,92	0,026	1,55	369,29	84,47	358,43	1,98
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:														
№ 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	33,72	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
Итого за прием пищи:		250	12,66	13,92	49,64	362,09	0,156	1,2	0	0	15,96	27,72	108,96	1,32
Итого за день с 1 завтраком:		1773	64,08	60,13	261,81	1832,34	0,922	63,83	0,18	3,475	622,12	266,67	937,72	12,414
Итого за день со 2 завтраком:		1583	64,12	64,44	245,12	1804,53	0,875	61,32	0,089	2,46	677,87	224,27	870,69	10,182

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:		558,33	19,57	20,20	85,60	665,71	0,30	7,34	0,41	2,59	253,61	88,40	364,84	4,32
Завтрак 2:		510,00	17,90	19,10	86,74	579,97	0,26	3,37	0,02	3,78	191,05	58,93	264,32	2,49
Обед:		813,00	30,10	29,32	124,37	895,53	0,52	44,90	6,88	2,06	355,13	156,47	573,89	8,20
Полдник:		281,67	11,19	11,71	51,43	366,08	0,17	0,89	0,06	0,81	198,53	40,21	245,07	1,54
Итого за неделю с 1 завтраком:			68,46	62,48	259,61	1927,32	0,99	53,13	7,35	5,46	807,27	285,07	1183,79	14,05
Итого за неделю с 2 завтраком:			59,63	61,06	262,55	1841,58	1,20	59,63	0,76	10,43	1102,00	251,12	1687,23	11,92
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:		101,52	101,64	102,28	102,21	113,31	100,10	100,58	99,56	100,30	100,40	101,36	102,58	100,40
Завтрак 2:		92,73	99,44	96,71	103,57	98,72	99,98	101,20	100,36	100,95	101,20	99,96	101,23	100,56
Обед:		101,63	100,33	97,73	106,08	108,88	101,58	100,58	100,78	100,56	99,98	99,75	100,40	100,00
Полдник:		80,48	96,87	111,55	102,35	103,85	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	Овощи свежие 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	200/10	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:		615	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	20/20/10	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	200/10	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	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	Рассольник 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	Капуста 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	1,83	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	40,54	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:		1670	65,56	61,39	275,54	1930,50	1,205	48,67	40,726	7,43	846,78	249,98	1252,71	17,106
Итого за день со 2 завтраком:		1570	61,01	62,57	258,9	1856,36	1,014	41,74	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:														
распор МП КШП № 357	ТефтельКа	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
№ 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
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	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	25	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	19,12	24,89	93,36	673,93	0,667	3,32	0,02	3,47	366,41	255,5	608,38	9,96
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 тушеная	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	59,55	65,33	234,56	1905,35	1,18	56,2	0,208	5,35	958,82	470,58	1314,76	18,09

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
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	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	200/10/5	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:		525	28,15	33,19	89,57	769,59	0,247	8,06	1,629	0,98	368,44	67,93	405,11	4,342
Завтрак 2:														
№ 395, 2008	Запеканка рисовая с яблоками	150	4,29	4,8	34,68	199,08	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	66	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
Распор. МП КШП № 1098	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,3	20,1	13	2,35	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	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	18,19	15,32	85,01	552,68	0,69	1,1	13,14	4,35	205,7	98,78	391,03	3,794
Обед:														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками 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 Кантри	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 1 завтраком:		1555	59,61	67,9	269,66	1928,22	1,103	47,66	1,943	5,87	926,84	258,54	1302,03	16,316
Итого за день со 2 завтраком:		1515	49,65	50,03	265,1	1711,31	1,549	40,7	13,454	9,24	764,1	289,39	1287,95	15,768

22-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со сгущенным 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
	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	0,01	1,2	248	30	190	0,2
	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	28,54	17,59	89,26	631,79	0,274	1,25	0,214	18,33	448,34	110,82	469,66	2,444
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	200/10	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 № 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
№ 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	33,12	32,48	137,84	976,16	0,464	72,33	0,295	1,69	341,19	177,76	420,11	6,70
Полдник:														
	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	0,01	1,2	248	30	190	0,2
	Зефир	50	0,4	0	35,7	147,89	0	0	0	0	9	0	8	0,3
Итого за прием пищи:		250	6	5	54,69	293,53	0,06	0,02	0,01	1,2	257	30	198	0,5
Итого за день с 1 завтраком:		1585	67,66	55,07	281,79	1901,48	0,798	73,6	0,519	21,22	1046,53	318,58	1087,77	9,65
Итого за день со 2 завтраком:		1615	61,14	56,39	301,32	1963,12	0,684	73,25	0,425	2,89	656,6	234,28	772,11	9,067

23-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	100	0,96	0,75	4,82	29,87	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 598	Тефтели 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	200/10/5	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	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Распор. МП КШП № 554	Бутерброд Сладкоежка	20/20	1,64	0,2	13,82	63,64	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
	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:		600	14,02	8,41	105,02	551,85	0,36	0,59	0,14	17,2	199,17	80,22	327,18	3,504
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	Биточек 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:		1625	50,99	47,57	262,78	1770,45	1,386	16,69	1,32	29,79	825,34	249,99	1274,77	12,366

24-й день														
Завтрак 1 :														
Распор. МП КШП № 516	Колбаска "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
Итого за прием пищи:		705	22,6	21,47	93,12	656,11	0,38	7,17	0,923	3,015	553,41	151,42	612,3	4,69
Завтрак 2:														
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
Итого за прием пищи:		503	19,96	19,27	85,35	676,43	0,22	5,6	0,025	0,82	34,11	42,96	229,34	3,542
Обед:														
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
Итого за прием пищи:		800	28,18	29,57	138,27	932,29	0,394	50,8	0,135	2,17	220,21	133,48	433,82	7,222
Полдник:														
№ 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
Итого за прием пищи:		317	12,66	13,92	49,64	362,09	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за день с 1 завтраком:		1822	63,44	64,96	281,03	1950,49	0,828	58,37	1,058	5,185	779,42	294,5	1082,95	12,354
Итого за день со 2 завтраком:		1620	60,8	55,32	273,26	1970,81	0,668	56,8	0,16	2,99	260,12	186,04	699,96	11,204

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:		597,67	19,630	19,950	83,812	579,503	0,351	7,613	7,310	5,649	331,172	99,325	420,812	4,837
Завтрак 2:		523,83	19,163	19,998	83,762	570,930	124,378	2,072	2,245	4,565	205,867	100,222	355,123	4,222
Обед:		809,17	27,263	29,928	117,532	913,460	0,582	45,235	0,409	4,265	314,317	145,750	537,388	7,832
Полдник:		261,17	11,557	11,735	50,878	350,430	0,093	0,257	0,028	0,200	217,800	35,267	203,800	0,957
Итого за неделю с 1 завтраком			63,003	61,693	273,787	1920,225	1,241	59,895	0,752	10,310	1104,230	250,287	1677,854	13,626
Итого за неделю с 2 завтраком			57,189	56,202	265,987	1862,900	1,178	59,654	0,745	10,637	1102,236	281,238	1651,217	12,521
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:		108,67	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:		95,24	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	99,761	100,241	111,059	99,98	100,59	100,58	100,58	100,80	101,20	99,87	99,99
Полдник:		74,62	100,061	99,030	101,250	99,413	100,45	100,26	99,20	99,56	100,20	100,50	99,86	99,78,00