

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области

в г. Северодвинске

Демянченко П. Н.

" № " *сентябрь* 2020 г.

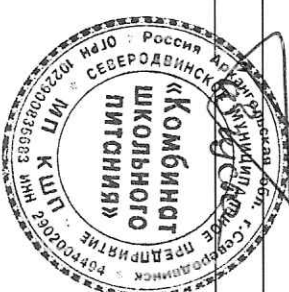


УТВЕРЖДАЮ

Директор МП "Комбинат школьного питания"

Мусатов С.А.

" *сд* " *сентябрь* 2020 г.



Примерный двадцатичетырехдневный циклический рацион

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

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак 1:																
1-й день																
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		
№ 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		
	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		
	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		
№ 944, 2008	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:			19,85	22,57	96,9	670,13	0,4	39,55	40,2	0,5	205,3	79,7	295,32	4,636		
Завтрак 2:																
№ 384, 2008	Каша пшенная 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		
№ 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:			19,88	20,94	92,76	639,02	0,278	0,62	0,016	1,53	360,17	77,69	363,45	2,85		
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		
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		
№ 591, 2008	Гуляши из свинины	50/75	11,03	10,99	4,79	162,19	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	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		
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	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:			32,23	32,19	122,08	922,4	0,609	42,6	0,098	5,59	400,9	133,96	512,14	9,27		
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	142,937	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:			12,21	13,44	46,85	356,295	0,368	2,066	0,095	3,51	341,52	63,19	456,56	2,574		
Итого за день с 1 завтраком:			64,29	56,3	265,83	1948,83	1,38	84,22	40,39	9,60	947,72	276,85	1264,02	16,48		
Итого за день со 2 завтраком:			64,32	66,57	261,69	1917,72	1,26	45,29	0,21	10,63	1102,59	274,84	1332,15	14,69		

2-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
№ 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 № 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	0,03	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:			21,34	22,08	94,44	661,84	0,491	13,55	0,893	2,02	255,63	89,62	405,13	5,252

Завтрак 2:

№ 222, 2007	Пудинг из творога со сушеным молоком	80/20	15,39	7,65	28,03	242,53	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
Распор. МП КШП № 561	Печенье Снежок	20	1,56	1,41	19,76	97,97	0,036	0,036	0,012	19,2	19,2	10,8	13,2	0,72
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
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	131,2	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:			20,39	23,78	85,53	637,70	0,9	4,876	40,022	21,9	301,93	248,78	558,84	8,22

Обед:

№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 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 № 271	Котлета Киевская	75	14,53	12,28	8,04	200,8	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23
№ 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
№ 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:			35,05	31,25	140,87	984,93	0,414	59,25	0,283	2,31	299,06	182,08	467,38	6,771

Полдник:

	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:			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:			67,99	65,43	296,71	2047,67	0,95	73,10	1,27	4,90	647,03	302,95	979,00	13,24
Итого за день со 2 завтраком:			67,04	67,13	287,80	2023,53	1,35	64,43	40,40	24,78	693,33	462,11	1132,71	16,20

3-й день																
Завтрак 1:																
№ 384, 2008	Каша рисован 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	Сыр	20	5,2	6,4	0	78,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13		
	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		
	Фруктовое пюре	200	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			
	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:			17	14,19	112,02	643,79	0,34	1,02	1,63	1,99	380,39	78,53	374,07	5,94		
Завтрак 2:																
Распор. МП КШП № 357	Тфетель,Ка	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	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		
№ 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		
Итого за прием пищи:			21,14	24,69	100,74	709,73	0,661	4,31	0,01	3,38	359,69	259,76	638,61	10,22		
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		
№ 23, 2007	Салат из свежих помидоров	60	0,55	3,52	6,82	61,16	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:			35,33	29,35	114,00	861,45	0,42	18,53	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	Ватрушка Лакомка	50	7,15	10,53	30,09	214,02	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1		
Итого за прием пищи:			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:			64,875	59,07	276,27	1877,26	0,878	19,83	1,862	2,54	980,39	209,29	1203,1	13,85		
Итого за день с 2 завтраком:			69,02	69,57	264,99	1943,2	2,299	43,51	2,188	6,47	2462,08	685,81	3164,74	34,38		

4-й день															
Завтрак 1:															
Распор. МП КПП	Запеканка творожная с молоком	150/30	22,86	15,74	38,52	387,18	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704	
№32	стученным														
	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:			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:			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 КПП	Солонка	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	
№ 248															
Распор. МП КПП	Салат из свежей капусты	60	0,96	2,05	6,82	49,57	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35	
№ 270															
№ 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 КПП	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	
№ 59															
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблоч)	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:			30,94	32,92	120,57	902,32	0,484	71,08	0,15	1,69	375,69	193,76	442,21	6,90	
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 КПП	Печенье Сласть	50	6,2	5,4	42,1	241,8	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
№ 536															
Итого за прием пищи:			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:			71,2	61,17	280,32	1958,41	0,758	72,79	0,39	18,82	829,69	314,54	924,35	11,19	
Итого за день со 2 завтраком:			59,07	70,31	234,01	1945,47	0,956	76,25	40,22	19,01	805,47	334,24	1000,17	11,75	

5-й день																
Завтрак 1:																
№52, 2007	Салат из свежих с маслом растительным	60	0,9	3,06	5,28	52,26	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35		
Распор. МП КШП № 590	Тефтели рыбные	80	12,68	9,32	7,25	163,6	0,1	2,2	0,25	1,75	57,9	22,1	175,1	1,43		
№ 378, 2008	Рис отварной "Мозаика"	150	2,82	6,43	32,75	200,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83		
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	250/15/5	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:			20,83	19,37	100,79	660,81	0,352	9,6	0,32	2,56	176,92	102,92	388,66	4,58		
Завтрак 2:																
№ 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		
	Ййпо 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:			25,8	26,04	72,83	628,88	0,39	4,76	0,2	1,32	551,6	88,98	574,78	2,004		
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		
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	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	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8		
Итого за прием пищи:			30,03	36,47	117,4	917,95	0,903	18,02	1,163	5,13	359,58	126,23	655,29	9,922		
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:			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:			61,19	69,09	268,41	1942,49	1,367	27,74	1,493	8,89	803,5	272,15	1294,95	15,70		
Итого за день со 2 завтраком:			66,16	75,76	240,45	1910,56	1,405	22,9	1,373	7,65	1178,18	258,21	1481,07	13,13		

6-й день																
Завтрак 1:																
№ 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		
Распор. МП КПП	Булочка сырая к завтраку	50	5,92	5,04	20,78	152,16	0,07	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14		
№ 622																
№ 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		
Итого за прием пищи:			18,74	15,40	111,39	659,12	0,45	3,36	0,02	1,28	192,35	105,08	355,58	3,98		
Завтрак 2:																
Распор. МП КПП	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		
№ 104	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		
Итого за прием пищи:			25,26	19,28	90,13	635,08	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 КПП	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																
№ 378, 2008	Греча отварная	180	8,75	8,63	40,26	273,71	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		
	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:			39,86	27,89	142,55	980,65	0,707	56,72	0,265	6,79	352,33	151,94	552,78	9,35		
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 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		
Итого за прием пищи:			10,54	10,62	59,94	376,976	0,064	0,7	0,006	0	72,45	20,8	45,08	1,34		
Итого за день с 1 завтраком:			69,14	53,91	234,56	2016,75	1,217	60,78	0,291	8,07	617,13	277,82	953,44	14,67		
Итого за день со 2 завтраком:			75,66	57,79	237,1	1992,706	1,011	64,72	0,296	7,67	495,51	222,34	838,44	14,59		

Среднее число за неделю:															
Завтрак 1			20,99	18,28	103,88	664,02	0,37	11,42	7,21	4,25	236,22	90,37	351,11	4,60	
Завтрак 2:			21,42	23,33	89,68	654,32	0,48	4,46	13,38	7,72	304,44	138,48	456,66	5,16	
Обед			33,91	31,68	126,25	928,28	0,59	44,37	0,36	3,68	354,43	145,96	535,31	8,15	
Полдник:			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:			66,45	62,81	283,57	1965,23	1,09	56,41	7,62	8,80	804,24	275,60	1103,14	14,19	
Итого за неделю с 2 завтраком:			66,88	67,86	269,37	1955,53	1,20	49,45	13,79	12,28	872,46	323,71	1208,70	14,75	
Выполнение в % соотношения к норме за неделю															
Завтрак 1:			109,02	92,58	124,04	113,03	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45	
Завтрак 2:			111,26	118,12	107,07	111,37	101,59	100,36	100,45	99,45	98,10	101,41	100,20	100,50	
Обед:			125,81	114,57	107,67	112,86	99,58	100,25	99,78	98,75	100,25	100,47	101,20	99,48	
Полдник:			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																
Завтрак 1:		Отулец свежий	25	0,23	0,03	0,47	3,07	0,007	1,75	0	0	4,25	3,5	0,05	0,12	
Распор. МП КШП № 273	Котлета Пожарская	75	10,53	7,28	15,3	168,84	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23		
	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		
№ 413, 2008	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0		
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86		
№ 943, 2008	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:			21,84	21,51	102,91	692,59	0,22	3,45	40,02	0,90	171,99	54,68	304,09	5,35		
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	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13		
	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86		
№ 943, 2008	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:			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 яйцом	100	3,42	2,46	3,18	48,54	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15		
	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 витаминный	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		
Итого за прием пищи:	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4		
			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:																
Распор. МП КШП № 190	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2		
	Вулочка 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:			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:			65,65	61,48	275,3	1930,729	0,704	108,58	40,276	2,18	738,05	248,56	957,85	13,54		
Итого за день со 2 завтраком:			60,31	59,89	262,57	1844,139	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	
Распор. МП КШП № 667	Какао 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:			25,11	20,19	90,41	643,79	1,884	7,61	0,035	1,75	82,49	53,88	285,2	4,18	
Завтрак 2:															
№ 384, 2008	Каша пшенная 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:			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	Быточки 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:			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 стученным	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:			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:			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:			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 № 610	Каша Дружба	200/10	14,51	10,23	32,3	279,31	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
	Колбаса Докторская	20	4,16	4,52	0	57,32	0,04	0	2	4,65	5,8	4,4	35,6	0,34
	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
	Батончик - мюсли	35	1,5	1,5	18	91,5	0,14	0	0	0	8,4	3,5	0,00	3,95
№ 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:			24,88	17,17	98,25	647,05	0,824	4,84	3,61	7,59	301,73	260,48	612,64	12,35

Завтрак 2:

Распор. МП КШП № 357	ТетельсКа	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
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
№ 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	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:			22,32	28,08	86,68	688,73	0,81	0,14	0,06	7,25	380,09	264,18	658,94	11,022

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 № 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:			32,99	33,6	123,65	928,96	0,434	30,75	0,293	0,7	104,19	115,48	311,46	5,53

Полдник:

№ 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:			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:			66,73	64,85	274,66	1955,44	1,77	38,86	4,073	11,41	718,8	442,22	1495,06	21,97
Итого за день со 2 завтраком:			64,17	75,76	260,09	1997,12	1,76	34,16	0,523	11,07	797,16	445,92	1541,36	20,64

10-й день

Завтрак 1:

Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со ступеным 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:			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:

№ 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
№ 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	20	0,2	14,4	0,2	131,2	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
	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:			19,37	25,19	94,48	682,11	0,244	0,99	40,03	17,42	171,85	56,38	253,42	3,22

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:			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:			10,13	7,62	50,25	332,709	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
Итого за день с 1 завтраком:			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:			64,25	61,84	238,17	1939,849	0,73	43,07	40,14	18,74	666,08	197,86	872,22	10,51

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 № 272	Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	14,47	20,35	24,5	339,03	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582		
	Повидло яблочное	20	0	0	12,2	48,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5		
№ 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:			20,43	24,32	91,44	666,36	0,261	6,7	0,023	0,31	137,79	73,98	314,3	5,572		
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		
№ 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:			18,45	16,84	94,18	602,08	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 свежих 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	Терфегги 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:			31,51	31,4	128,35	921,86	0,36	63,78	0,39	2,68	346,98	149,94	376,15	4,83		
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		
№ 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:			10,05	12,29	31,73	282,58	0,112	0,58	0,04	0	247,8	39,6	222,8	0,64		
Итого за день с 1 завтраком:			61,99	63,19	251,52	1870,80	0,733	71,06	0,45	2,99	732,57	263,52	913,25	11,04		
Итого за день со 2 завтраком:			61,59	60,51	254,26	1806,52	0,734	69,23	0,46	4,09	764,25	250,8	869,08	7,62		

12-й день																
Завтрак 1:																
№ 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		
Распор. МП КШП № 139	Ватрушка с творогом	75	9,26	8,3	22,3	200,94	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1		
№ 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	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86		
Итого за прием пищи:			20,34	19,7	109,52	696,74	0,236	1,16	0,02	1,32	173,02	59,82	268,66	4,02		
Завтрак 2:																
№ 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		
	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:			22,38	21,14	92,58	604,40	0,164	1,06	0,02	1,32	206,14	56,36	227,04	3,02		
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:			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:			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:			61,6	57,16	234,6	1967,68	1,032	59,89	0,345	3,49	659,13	238,14	954,92	11,92		
Итого за день со 2 завтраком:			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:		22,92	20,42	98,23	668,35	0,61	4,20	7,32	4,83	178,96	98,20	345,47	5,78
Завтрак 2:		18,79	19,94	92,94	618,74	0,34	1,51	6,70	7,71	243,06	98,39	346,36	4,32
Обед		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:		11,46	11,87	49,90	352,55	0,17	0,83	0,07	0,61	239,34	44,35	273,54	1,59
Итого за неделю с 1 завтраком		66,26	61,04	263,63	1935,14	1,18	60,57	0,75	10,29	1109,37	249,66	1649,85	13,69
Итого за неделю с 2 завтраком		62,30	60,81	269,05	1885,53	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:		119,05	103,39	117,29	113,76	99,68	100,23	100,40	100,58	99,98	101,25	100,25	99,79
Завтрак 2:		97,59	100,95	110,98	105,32	100,25	100,60	101,40	99,53	101,45	100,70	100,48	100,10
Обед:		120,80	112,87	108,90	112,08	100,47	100,49	100,78	100,56	100,48	101,10	101,69	101,00
Полдник:		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 КПП	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		
№ 597																
№ 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		
Распор. МП КПП	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		
№ 618																
№ 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:			23,04	14,76	95,43	606,72	0,56	9,35	0,225	5,47	206,93	89,12	419,24	7,18		
Завтрак 2:																
№ 384, 2008	Каша пшенная 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:			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:																
№ 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		
№ 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 КПП	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		
№ 271																
№ 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:			30,95	29,04	135,88	928,68	0,41	58,7	0,11	1,79	310,43	147,94	482,73	7,08		
Полдник:																
№ 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	283,874	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:			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:			62,85	57,88	284,07	1914,83	1,49	71,32	0,50	10,38	830,24	303,32	1472,93	18,35		
Итого за день со 2 завтраком:			59,76	64,06	283,33	1955,13	1,28	66,89	0,29	6,44	990,64	301,25	1454,04	13,79		

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		
№ 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	Шюре 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:			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		
Распор. МП КПП	Бутерброд Сладкоеска	20/20	1,64	0,2	13,82	63,64	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124		
№ 554	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:			14,63	17,76	84,46	556,2	0,408	4,86	40,14	1,32	204,45	96,12	386,32	2,854		
Распор. МП КПП	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		
№ 230	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:			35,91	32,08	126,63	938,88	0,611	8,27	40,503	5,55	532,51	205,09	963,28	13,496		
Полдник:																
Распор. МП КПП	Пудинг из творога со ступенным 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		
№ 221	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86		
№ 943, 2008																
Итого за прием пищи:			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:			70,98	68,98	264,30	1963,91	0,793	14,58	41,49	9,145	912,11	321,06	1398,82	17,168		
Итого за день со 2 завтраком:			65,37	61,87	265,23	1926,90	0,755	9,27	40,6	6,115	629,76	250,06	1133,69	14,728		

15-й день																
Завтрак 1:																
№ 384, 2008	Каша гречневая с маслом	200/10	7,8	9,63	38,6	272,27	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42		
№ 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		
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	150	4,05	3,75	15,12	110,43	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2		
Итого за прием пищи:			20,09	20,1	88,74	616,22	0,25	1,2	0,066	1,65	610,77	82,89	506,29	2,49		
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		
Распор. МП КПП	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		
№ 104	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86		
№ 943, 2008	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:			23,87	19,04	69,64	545,4	0,244	3,7	0,025	0,88	65,29	51,28	274,4	4,512		
Обед:																
Распор. МП КПП	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		
№ 599	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 КПП	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		
№ 33	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		
№ 450, 2003	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062		
№ 1009, 2008	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:			30,695	31,59	129,92	926,77	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 КПП	Булочка с корицей	50	4,73	2,62	30,09	165,709	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1		
№ 190																
Итого за прием пищи:			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:			60,92	59,31	234,60	1866,70	0,95	45,28	0,23	3,29	1240,96	273,13	1226,84	9,57		
Итого за день со 2 завтраком:			64,70	58,25	249,81	1795,88	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 сушеным	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:			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:			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	Рассолюник 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 диетический	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:			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:			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:			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:			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 № 597	Биточек рыбный по-домашнему	80	12,68	6,3	14,6	165,82	0,12	1	0	7,77	144,1	27	253,2	0,722		
№ 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	200/15/5	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		
Итого за прием пищи:			22,35	15,36	92,45	597,44	0,326	15,9	0,95	8,67	259,88	85,78	460,87	3,19		
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		
Распор. МП КШП № 554	Бутерброд Сладкосекка	20/20	1,64	0,2	13,82	63,64	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		
	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:			12,82	18,02	85,46	555,30	0,24	0,96	0,14	1,32	191,77	46,42	273,02	2,28		
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:			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 пищевой	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 слобая	50	4,25	7,58	30,7	208,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1		
Итого за прием пищи:			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:			63,21	58,46	259,63	1817,73	0,902	75,6	1,046	10,69	859,57	297,58	1331,13	12,65		
Итого за день со 2 завтраком:			53,68	61,12	252,64	1775,59	0,816	60,66	0,236	3,34	791,46	258,22	1143,28	11,75		

18-й день																
Завтрак 1:																
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/10	14,51	10,23	32,3	279,31	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43		
№1058, 2008	Ватрушка с повидлом	75	2,82	5,43	20,75	143,15	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	0,028	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:			20,37	15,98	110,07	665,58	0,692	5,04	0,177	3,975	430,55	294,33	706,51	8,682		
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	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		
	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:			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:			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 "Несквик"	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:			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:			63,74	53,01	269,65	1796,9	1,173	64,14	0,3	4,885	1092,17	448,41	1387,81	16,044		
Итого за день со 2 завтраком:			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 двадцатичетырехдневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

Среднее число за неделю:															
Завтрак 1:		19,57	17,19	95,82	619,27	0,36	7,13	0,42	3,99	332,17	119,72	451,44	4,44		
Завтрак 2:		17,46	19,33	87,85	593,85	0,25	3,37	0,05	1,21	177,59	55,12	252,02	2,46		
Обед:		32,16	30,81	122,98	902,82	0,52	44,90	6,88	2,06	355,13	156,47	573,89	8,20		
Полдник:		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:		65,55	59,00	264,52	1881,47	1,04	53,37	7,37	6,87	944,67	318,77	1298,57	14,04		
Итого за неделю с 2 завтраком:		60,79	61,13	262,28	1856,06	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:		101,64	87,06	114,41	105,41	100,10	100,58	99,56	100,30	100,40	101,36	102,58	100,40		
Завтрак 2:		90,70	97,87	104,89	101,08	99,98	101,20	100,36	100,95	101,20	99,96	101,23	100,56		
Обед:		119,32	111,43	104,89	109,77	101,58	100,58	100,78	100,56	99,98	99,75	100,40	100,00		
Полдник:		96,78	92,77	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 КППТ № 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 КППТ № 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:			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:			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	Рассолыник 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	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:			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 КППТ № 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:			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:			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:			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:															
Растор. МП КПП № 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	
Растор. МП КПП № 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	
Растор. МП КПП № 768	Наниток 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:			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:															
№ 469, 2008	Запеканка творожная со стусленным молоком	100/20	18,52	12,3	27,05	292,98	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42	
Растор. МП КПП № 561	Печенье Снежок	20	1,56	1,41	19,76	97,97	0,036	0,036	0,012	19,2	19,2	10,8	13,2	0,72	
№ 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:			23,12	14,03	81,83	546,07	0,2	1,00	0,032	20,52	164,39	62,76	232	2,88	
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	
Растор. МП КПП № 203	Салат из свежесы 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:			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	
Растор. МП КПП № 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:			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:			61,6	63,17	276,33	1930,31	0,81	67,73	1,011	3,74	807,62	322,28	1073,17	13,20	
Итого за день со 2 завтраком:			63,55	54,47	234,56	1777,49	0,71	53,876	0,22	22,4	756,8	277,84	938,38	11,01	

21-й день														
Завтрак 1:														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	8,3	30,2	227,66	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
	Колбаса Докторская	20	4,16	4,52	0	57,32	0,04	0	2	4,65	5,8	4,4	35,6	0,34
	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
№ 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
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	150	4,05	3,75	15,12	110,43	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Итого за прием пищи:			20,96	17,49	93,27	614,33	0,344	5,04	3,66	6,31	406,17	90,26	456,96	2,59
Завтрак 2:														
№ 536 2008	Сосиска 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	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
№ 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:			18,68	17,54	71,3	500,88	0,17	1,1	0,17	1,32	202,99	54,96	222,7	2,31
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:			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	Булочка слоеная	50	4,25	7,58	30,7	208,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:			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:			52,42	52,2	273,36	1772,96	1,2	44,64	3,974	11,2	964,57	280,87	1353,88	14,564
Итого за день со 2 завтраком:			50,14	52,25	251,39	1659,51	1,03	40,7	0,484	6,21	761,39	245,57	1119,62	14,284

22-й день

Завтрак 1:

Распор. МП КПП	Пудинг из творога со стухненным	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
№ 221	молоком													
	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	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:			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 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 "Несквик"	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 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:			21,08	17,55	76,86	551,71	0,203	3,07	0,12	0,78	64,29	30,58	195,01	1,674

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 КПП	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
№ 597														
Распор. МП КПП	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
№ 13														
№ 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:			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:			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:			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:			63,28	58,37	270,59	1864,26	0,572	75,31	0,42	2,53	725,84	228,2	775,64	6,97

23-й день

Завтрак 1:

Распор. МП КППП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	0,75	4,82	29,87	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КППП № 598	Тфтели 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:			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	200/5	8,04	8,3	30,2	227,66	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
Распор. МП КППП № 176	Кондитерское изделие	50	3,29	6,89	22,3	164,37	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
	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:			14,47	22,71	87,62	612,75	0,20	0,57	40,03	1,51	167,89	42,36	216,85	2,38

Распор. МП КППП № 595	Суп куриный 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 КППП № 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 КППП № 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:			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:

Распор. МП КППП № 191	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	147,24	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
	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:			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:			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:			51,44	61,87	245,38	1831,35	1,23	16,67	41,21	14,1	794,06	212,13	1164,44	11,242

24-й день																
Завтрак 1 :																
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/10	14,51	10,23	25,3	251,31	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43		
Распор. МП КШП № 381	Ватрушка с сыром и яйцом	50	6,3	8,2	20,14	179,56	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1		
№ 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:			23,85	18,75	102,46	673,99	0,68	1,24	0,107	3,165	384,02	278,99	700,4	9,52		
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:			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:			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:			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:			64,69	62,24	290,37	1968,37	1,122	52,44	0,242	5,335	610,03	422,07	1170,97	17,184		
Итого за день со 2 завтраком:			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:		19,630	19,950	83,812	579,503	0,411	6,802	7,511	6,363	269,430	120,375	414,087	5,369
Завтрак 2:		19,163	19,998	83,762	570,930	0,193	1,531	6,714	4,287	157,643	50,892	226,950	2,364
Обед:		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:		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		61,931	58,353	280,077	1909,931	1,241	59,895	0,752	10,310	1104,230	250,287	1677,854	14,051
Итого за неделю с 2 завтраком		58,369	57,475	255,680	1826,630	1,178	59,654	0,745	10,637	1102,236	234,488	1651,217	12,521
Выполнение в % соотношении к норме за неделю													
Завтрак 1:		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:		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:		101,161	107,480	100,241	111,353	99,98	100,59	100,58	100,58	100,80	101,20	99,87	99,99
Полдник:		100,061	99,030	99,599	99,413	100,45	100,26	99,20	99,56	100,20	100,50	99,86	99,78,00

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий"; М.: ИКТЦ "Лада", 2008.-680 с.: ил.
2. «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы» Вып.4/Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. М.: Изд. дом. «Ресторанные ведомости», 2003.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007
4. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012