

СОГЛАСОВАНО:
Директор
МАОУ «СОШ № 21»



Н.В. Кульшина

« 02 » 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МП «Комбинат школьного питания»

С. А. Мусатов

« 02 » сентября 2022 г.



**Примерный двенадцатидневный циклический рацион питания
учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 7 до 11 лет
(завтрак)**

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	P, мг	Fe, мг	В2, мг	D, мкг	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
1-й день																					
Завтрак 1-4 классы:																					
Распор. МП КШП № 933	Котлета Пожарская	90	11,53	5,28	10,04	133,8	0,052	0	0,052	0,9	33	16,5	133,5	1,43	0,105	0	186,3	0,013	0	0,25	
№ 413, 2008	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75	0,02	0	38	0	0	0	
№ 14,2007	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,3	0,02	0,01	0	3	0	0	0	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04	
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04	
Итого за прием пищи:		510	19,77	19,08	78,79	565,96	0,155	0,1	0,092	3,35	114,3	38,25	239,9	3,342	0,155	0	290,9	0,021	0	0,83	
2-й день																					
Завтрак 1-4 классы:																					
Распор. МП КШП № 32	Запеканка творожная	150	18,56	12,74	38,52	342,98	0,08	0,5	0,003	1,4	170	35	275	0,8	0,36	0,12	191	0,012	0,004	0	
	Сгущенное молоко	20	1,74	1,7	11,1	67,93	0,013	0,25	0,0084	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	0,076	0,12	73	0,0031	0	0	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04	
№ 338, 2007	Фрукт свежий	120	0,96	0,24	9	40,01	0,072	45,6	0	0,24	84	13,2	20,4	0,12	0,036	0	186	0	0	0,012	
Итого за прием пищи:		525	22,78	14,84	83,61	558,40	0,19	46,45	0,01	1,90	332,30	64,25	360,80	2,04	0,48	0,24	468,60	0,02	0,004	0,55	

3-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
Распор МП КШП №67	Гуляш из филе птицы	50/75	7,3	10,25	5,39	143,01	0,02	1,14	0,023	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,105	0	215,4	0	0	0,05
№ 378, 2008	Греча отварная	150	6,75	6,88	32,56	219,16	0,086	0	0	0,16	4	40	59,6	1,34	0,2	0	75,63	0,014	0,006	0,1
	Огурец консервированный	15	0,08	0,01	0,46	2,25	0,004	1	0	0,02	4,6	2,8	4,8	0,12	0,01	0	28,2	0	0	0,03
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		550	16,97	17,54	71,76	512,78	0,152	2,24	0,023	0,61	82,18	109,2	142,58	3,132	0,335	0	382,83	0,022	0,006	0,76
4-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/5	9,85	6,07	45,6	276,43	0,04	0	0	2	20	36	102	0,8	0,2	0	54,3	0	0,0015	0,103
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	7,4	0	87,40	0,006	0,14	0,042	0,08	196	13,75	120	0,14	0,3	0,12	19	0	0,008	0,093
	Кондитерское изделие	50	2,5	2,3	25,6	133,1	0	1,2	0,015	0	168	19,5	25,3	0,15	0,3	0,12	110	0,009	0,002	0,02
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,022	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		505	17,55	15,93	96,19	604,33	0,068	1,44	0,057	2,42	400,7	78,3	268,9	2,19	0,806	0,24	201,9	0,013	0,0115	0,756

5-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
Распор. МП КШП № 935	Тефтели рыбные	90	10,52	13,31	15,38	223,39	0,072	0,32	0,008	2,16	51,2	25,6	137,6	0,96	0,165	21	126,3	0,045	0,0075	0,42
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,015	5,6	4	0,2	40	30	84,00	1	0,1	0	265	0	0	0
№ 71, 2007	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,009	3,75	0	0,105	2,1	4	3,9	0,135	0,04	0	43,5	0	0	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		515	17,4	19,22	74,46	540,42	0,138	9,77	4,008	2,865	160,2	73,85	297,1	3,237	0,325	21	498,4	0,053	0,0075	1

6-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
Распор. МП КШП № 864	Омлет натуральный	200	16,3	11,38	23,58	261,94	0,094	0,263	0,016	0,714	118,38	19,93	258,5	2,88	0,59	0	120	0,018	0	0
	Кукуруза консервированная	25	0,19	0	0,39	2,32	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14	0,04	0	87	0	0	0,03
№ 14,2007	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,3	0,02	0,01	0	3	0	0	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		510	20,95	19,14	67,45	525,86	0,157	2,363	0,056	1,274	217,58	38,38	340,98	4,182	0,66	0	273,6	0,026	0	0,61

Среднее число за неделю:																				
Завтрак 1-4 классы		519,17	19,24	17,63	78,71	551,29	0,14	10,39	0,71	2,07	217,88	67,04	275,04	3,02	0,46	3,58	352,71	0,03	0,00483	0,75
Выполнение в % соотношении к норме за неделю																				
Завтрак 1-4 классы			105,12	99,02	104,39	104,93	47,61	69,29	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45	131,38	143,2	128,26	102,73	64,44	100,18

7-й день

Завтрак 1-4 классы:

Распор. МП КШП № 608	Поджарка мясная	50/40	7,98	14,6	2,19	172,08	0,415	1,05	0	0,4	15,5	13	93	1,1	0,105	0	174,5	0,02	0	0,03
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	5,43	38,75	219,15	0,12	0	0	0,6	12	75	225	1,5	0,2	0	51	0	0,025	0,103
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0,004	1	0	0,02	4,6	2,8	4,8	0,12	0,01	0	28,2	0	0	0,031
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		520	14,8	20,45	74,75	542,25	0,581	2,15	0	1,42	99	105,05	394,4	3,862	0,335	0	317,3	0,028	0,025	0,744

8-й день

Завтрак 1-4 классы:

Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога	150	17,25	12,27	41,61	345,87	0,09	0,3	0,09	1,2	195	33	282	1,35	0,36	0,12	117	0,0012	0,003	0,032
	Молоко сгущенное	20	1,74	1,7	11,1	67,93	0,013	0,25	0,0084	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	0,076	0,12	73	0,0031	0	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
№ 338, 2007	Фрукт свежий	120	0,96	0,24	9	40,01	0,072	45,6	0	0,24	84	13,2	20,4	0,12	0,036	0	186	0	0	0,012
Итого за прием пищи:		525	21,47	14,37	86,7	561,29	0,197	46,25	0,0984	1,7	357,3	62,25	367,8	2,59	0,478	0,24	394,6	0,0083	0,003	0,584

9-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/5	14,51	10,23	32,3	279,31	0,111	0,666	0,029	0,222	142,86	42,069	177,6	0,888	0,2	0	112,3	0,01	0,005	0,103
№ 14,2007	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,3	0,02	0,01	0	3	0	0	0
	Кондитерское изделие	75	2,5	2,3	25,6	133,1	0	1,2	0,015	0	168	19,5	25,3	0,15	0,3	0,12	110	0,009	0,002	0,02
Распор. МП КШП	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,3	20,1	13	2,35	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,022	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		510	18,61	19,89	91,53	619,57	0,434	21,97	13,084	3,012	322,31	68,57	224,44	2,158	0,516	0,12	243,9	0,023	0,007	0,663

10-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
№ 510, 2008	Биточек рыбный по-домашнему	90	13,2	4,8	9,2	132,8	0,03	0,03	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9	0,105	0	56,2	0	0	0,2
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,015	5,6	4	0,2	40	30	84,00	1	0,1	0	265	0,005	0	0,03
	Зеленый горошек	25	1,5	0,2	3,4	21,4	0,017	1,5	0	0,03	3	3,15	9,3	0,105	0,008	0	14,85	0	0,0075	0,007
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	20,06	95,28	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		525	22,96	11,05	81,23	516,21	0,104	7,23	4	0,83	127,4	57,4	244,4	3,15	0,233	0	399,65	0,013	0,0075	0,82

11-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
Распор. МП КШП № 934	Биточки куриные	90	9,59	9,45	11,6	169,81	0,048	0	0,032	0,96	40	24	128	1,12	0,105	0	158,3	0	0	0,25
№ 413, 2008	Макароньы отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75	0,02	0	38	0	0	0,023
№ 71, 2007	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,009	3,75	0	0,105	2,1	4	3,9	0,135	0,04	0	43,5	0	0	0,031
№ 944, 2008	Чай с сахаром	200/10	0,07	0	16,89	67,84	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		515	17,94	16,07	82,66	547,03	0,159	5,95	0,032	3,415	124,1	49,3	237,4	3,087	0,185	0	303,4	0,008	0	0,88

12-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
№ 211, 2007	Омлет с сыром	170	10,28	14,74	10,94	217,54	0,089	0,4	0,062	0,744	336,19	31,698	385,7	2,942	0,59	0	140	0	0	0
	Кукуруза консервированная	25	0,25	0,12	2,04	10,24	0,005	1,2	0	0,001	10,5	3,25	10,25	9	0,01	0	34	0	0,002	0,031
№ 944, 2008	Чай с сахаром	200/10	0,07	0	16,89	67,84	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Кондитерское изделие	75	2,5	5,3	25,6	160,1	0	1,2	0,015	0	168	19,5	25,3	0,15	0,3	0,12	110	0,009	0,002	0,02
Итого за прием пищи:		505	14,62	20,32	65,5	503,36	0,116	5	0,077	0,965	534,69	63,248	442,25	13,112	0,906	0,12	302,6	0,013	0,004	0,591

Среднее число за неделю:																				
Завтрак 1-4 классы:		516,67	18,40	17,03	78,40	548,29	0,27	14,76	2,88	1,89	260,80	67,64	318,45	4,66	0,44	0,08	326,91	0,02	0,01	0,71
Выполнение в % соотношении к норме за неделю																				
Завтрак 1-4 классы:		100,55	90,56	103,98	104,36	99,66	100,03	100,20	100,06	99,99	100,24	100,23	99,89	126,33	3,20	118,88	62,20	103,33	95,18	
Среднее число за две недели:																				
Завтрак 1-4 классы:		517,92	18,82	17,33	74,60	549,79	0,20	12,58	1,79	1,98	239,34	67,34	296,75	3,84	0,45	1,83	339,81	0,02	0,01	0,73
Выполнение в % соотношении к норме за 2 недели																				
Завтрак 1-4 классы:		102,83	101,32	101,63	104,64	99,66	100,05	100,10	100,06	98,99	100,14	100,13	99,89	128,86	73,20	123,57	82,47	83,89	97,68	