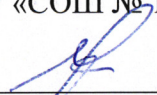


СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ «СОШ №19»



Е.В. Яркова

« 02 » сентября



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 блюд | Норма выпуска готового блюда, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|--------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки,г | жиры,г | углеводы,г | | В1,мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, 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 |
| № 944, 2008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,07 | 0 | 16,89 | 67,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Масло сливочное | 15 | 0,2 | 10,7 | 0,2 | 97,9 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,052 | 0,4 | 0 | 0 | 5,8 | 9,6 | 36,8 | 0,44 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 610 | 25,77 | 33,17 | 104,86 | 821,05 | 0,497 | 11,35 | 40,223 | 5,06 | 214,57 | 82,5 | 411,38 | 7,094 |
| 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 | 20/30/10 | 7,8 | 12,73 | 10,16 | 186,41 | 0,006 | 0,06 | 0,006 | 0,33 | 220 | 10,47 | 120,87 | 0,13 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,052 | 0,4 | 0 | 0 | 5,8 | 9,6 | 36,8 | 0,44 |
| Итого за прием пищи: | | 525 | 19,88 | 20,94 | 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 |
| Распор. МП КШП | Филе куриное запеченное | 80 | 14,23 | 6,5 | 7,25 | 144,42 | 0,09 | 0,8 | 0,025 | 0,82 | 74,3 | 19,6 | 143,4 | 2,232 |
| № 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 |
| 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: | | 860 | 28,31 | 27,15 | 122,71 | 863,88 | 0,362 | 40,2 | 0,12 | 2,26 | 297,26 | 121,36 | 403,26 | 6,418 |
| 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 | Блиничик | 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: | | 1765 | 66,29 | 56,3 | 274,42 | 2041,23 | 1,23 | 53,62 | 40,44 | 10,83 | 853,35 | 267,05 | 1271,20 | 16,09 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1680 | 60,4 | 61,53 | 262,32 | 1859,20 | 1,01 | 42,89 | 0,23 | 7,30 | 998,95 | 262,24 | 1223,27 | 11,84 |

| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 33 | Котлета Школьная | 80 | 8,46 | 4,85 | 7,25 | 106,49 | 0,28 | 31,3 | 0,05 | 0,4 | 121,32 | 52,5 | 193,6 | 2,596 |
| № 299, 2008 | Пюре картофельное | 180 | 6,68 | 6,58 | 36,29 | 231,1 | 0,012 | 5,95 | 0,8 | 0,9 | 89,67 | 22,82 | 85,03 | 0,81 |
| | Зеленый горошек | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,9 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0,81 | 62,73 | 27,5 | 65,62 | 0,83 |
| Распор. МП КШП № 768 | Напиток 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 | 21,7 | 12,33 | 107,42 | 627,45 | 0,454 | 42,55 | 0,92 | 2,27 | 294,6 | 141,38 | 422,25 | 5,476 |
| 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 |
| 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 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 515 | 24,48 | 21,58 | 98,37 | 685,62 | 0,244 | 1,14 | 0,06 | 1,32 | 390,77 | 72,42 | 385,42 | 2,36 |
| 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 консервированный | 15 | 0,14 | 0,02 | 0,48 | 2,66 | 0,01 | 3,75 | 0,15 | 0 | 2,1 | 3 | 3,9 | 0,15 |
| Распор. МП КШП № 935 | 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 № 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 |
| № 868, 2008 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 33,14 | 134,64 | 0,02 | 4,9 | 0 | 0,16 | 12,6 | 50,3 | 8,9 | 0,261 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 835 | 32,95 | 21,26 | 128,55 | 837,34 | 0,412 | 71,31 | 0,358 | 2,51 | 361,76 | 180,94 | 486,64 | 6,083 |
| 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: | | 285 | 11,6 | 12,1 | 61,4 | 400,9 | 0,04 | 0,3 | 0,097 | 0,565 | 92,34 | 31,25 | 106,49 | 1,212 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1685 | 66,25 | 45,69 | 297,37 | 1865,69 | 0,91 | 114,16 | 1,38 | 5,35 | 748,70 | 353,57 | 1015,38 | 12,77 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1635 | 69,03 | 54,94 | 288,32 | 1923,86 | 0,70 | 72,75 | 0,52 | 4,40 | 844,87 | 284,61 | 978,55 | 9,66 |

| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 536, 2008 | Сосиска Молочная | 50 | 10,2 | 14,2 | 0,5 | 124,90 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 1,32 | 129,78 | 29,44 | 138,4 | 0,42 |
| № 413, 2008 | Макароны отварные | 150/5 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 60,95 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Кукуруза консервированная | 25 | 0,21 | 0,1 | 1,7 | 8,54 | 0,02 | 2 | 0 | 0,06 | 29,9 | 4,2 | 10,6 | 0,14 |
| | Фруктовое пюре | 90 | 1,5 | 0 | 21 | 90 | 0,14 | 0 | 0 | 0 | 8,4 | 3,5 | 0,00 | 3,95 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 575 | 20,25 | 20,82 | 93,52 | 596,76 | 0,32 | 3,06 | 0,02 | 1,38 | 244,44 | 64,06 | 237,64 | 7,11 |
| 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 |
| | 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: | | 565 | 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 |
| | 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: | | 720 | 34,92 | 25,85 | 107,66 | 802,95 | 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: | | 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 | 67,715 | 62,2 | 251,43 | 1771,73 | 0,86 | 21,87 | 0,256 | 1,93 | 844,44 | 194,82 | 1066,67 | 15,02 |
| Итого за день с 2 завтраком: | | 1535 | 68,61 | 66,07 | 258,65 | 1884,7 | 2,281 | 45,55 | 0,582 | 5,86 | 2326,13 | 671,34 | 3028,31 | 35,55 |

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

| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 270 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,96 | 2,05 | 6,82 | 49,57 | 0,03 | 2,5 | 0 | 0 | 26 | 19 | 26 | 0,35 |
| Распор. МП КШП № 370 | Плов из филе птицы | 200 | 23,08 | 18,07 | 64,52 | 513,03 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0,81 | 62,73 | 27,5 | 65,62 | 0,83 |
| № 944, 2008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,07 | 0 | 16,89 | 67,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Повидло яблочное | 20 | 0 | 0 | 10,2 | 40,8 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 7 | 6 | 0 | 0,5 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 560 | 28,47 | 20,68 | 126,85 | 807,4 | 0,252 | 7,4 | 0,07 | 0,81 | 119,02 | 80,82 | 213,56 | 3,15 |
| 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 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 4,8 | 0,2 | 64,00 | 0,056 | 0 | 0,12 | 0 | 43 | 4 | 73,6 | 0,124 |
| № 426, 2003 | Напиток "Несквик" | 200 | 8,4 | 9,6 | 14,01 | 176,04 | 0,12 | 3,9 | 0,06 | 0 | 360 | 42 | 270 | 0,18 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 510 | 25,8 | 26,04 | 72,83 | 628,88 | 0,39 | 4,76 | 0,2 | 1,32 | 551,6 | 88,98 | 574,78 | 2,004 |
| 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 | Макаронные отварные | 150/5 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 60,95 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | 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: | | 1665 | 70,23 | 71,11 | 304,52 | 2141,27 | 1,255 | 19,69 | 0,443 | 6,24 | 716,88 | 231,63 | 1043,06 | 14,32 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1615 | 67,56 | 76,47 | 250,5 | 1962,75 | 1,393 | 17,05 | 0,573 | 6,75 | 1149,46 | 239,79 | 1404,28 | 13,18 |

| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 | 200/15 | 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: | | 730 | 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: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 104 | Омлет с колбасой | 200 | 19,3 | 18,38 | 24,56 | 340,86 | 0,09 | 0,8 | 0,025 | 0,82 | 14,9 | 19,6 | 143,4 | 2,232 |
| | Кукуруза консервированная | 25 | 0,21 | 0,1 | 1,7 | 8,54 | 0,02 | 2 | 0 | 0,06 | 29,9 | 4,2 | 10,6 | 0,14 |
| | Повидло яблочное | 20 | 0 | 0 | 10,2 | 40,8 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 7 | 6 | 0 | 0,5 |
| № 944 2008 | Чай 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 | 0,052 | 0,4 | 0 | 0 | 5,8 | 9,6 | 36,8 | 0,44 |
| Итого за прием пищи: | | 545 | 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 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 | 376,976 | 0,064 | 0,7 | 0,006 | 0 | 72,45 | 20,8 | 45,08 | 1,34 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1807 | 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: | | 1622 | 61,63 | 64,53 | 237,1 | 1883,886 | 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 | | 600 | 25,03 | 21,38 | 107,12 | 713,39 | 0,36 | 11,60 | 6,91 | 4,83 | 254,81 | 95,73 | 342,68 | 5,19 |
| Завтрак 2: | | 548,33 | 22,10 | 22,96 | 91,82 | 662,31 | 0,37 | 3,84 | 6,72 | 4,29 | 319,25 | 109,09 | 427,76 | 4,19 |
| Обед | | 803,5 | 30,57 | 29,49 | 119,06 | 866,48 | 0,49 | 44,21 | 0,23 | 2,10 | 319,60 | 130,48 | 476,70 | 6,91 |
| Полдник: | | 274,5 | 11,56 | 12,85 | 53,45 | 372,93 | 0,126 | 0,624 | 0,048 | 0,879 | 213,593 | 39,273 | 216,728 | 1,431 |
| Итого за неделю с 1 завтраком: | | 1678 | 67,16 | 63,72 | 279,62 | 1952,80 | 0,97 | 56,43 | 7,19 | 7,81 | 788,00 | 265,48 | 1036,10 | 13,54 |
| Итого за неделю с 2 завтраком: | | 1626,33 | 64,22 | 65,30 | 264,32 | 1901,72 | 0,99 | 48,67 | 7,00 | 7,27 | 852,44 | 278,84 | 1121,18 | 12,53 |
| Выполнение в % соотношении к норме за неделю | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | | 109,09 | 130,04 | 108,25 | 127,90 | 121,43 | 102,10 | 101,20 | 100,01 | 100,56 | 101,58 | 99,74 | 100,65 | 100,45 |
| Завтрак 2: | | 99,70 | 114,80 | 116,26 | 109,63 | 112,73 | 101,59 | 100,36 | 100,45 | 99,45 | 98,10 | 101,41 | 100,20 | 100,50 |
| Обед: | | 100,44 | 113,43 | 106,65 | 101,54 | 105,35 | 99,58 | 100,25 | 99,78 | 98,75 | 100,25 | 100,47 | 101,20 | 99,48 |
| Полдник: | | 78,43 | 100,04 | 108,42 | 106,36 | 105,79 | 102,10 | 101,20 | 100,01 | 100,56 | 101,58 | 99,74 | 100,65 | 100,45 |

| 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 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 | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 565 | 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 | 20/30/10 | 7,8 | 12,73 | 10,16 | 186,41 | 0,006 | 0,06 | 0,006 | 0,33 | 220 | 10,47 | 120,87 | 0,13 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 525 | 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 |
| 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: | | 840 | 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 | 165,709 | 0,052 | 0,1 | 0 | 0 | 19 | 13 | 61 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 250 | 10,13 | 7,62 | 50,25 | 323,709 | 0,112 | 0,28 | 0,04 | 0 | 261 | 43 | 247 | 1,2 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1655 | 64,82 | 64,4 | 267,58 | 1952,689 | 0,804 | 107,98 | 40,276 | 2,18 | 728,05 | 248,56 | 927,85 | 12,63 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1615 | 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: | | 475 | 25,11 | 20,19 | 90,41 | 643,79 | 1,884 | 7,61 | 0,035 | 1,75 | 82,49 | 53,88 | 285,2 | 4,18 |
| 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 | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 585 | 13,7 | 8,45 | 99,56 | 529,09 | 0,384 | 0,99 | 0,03 | 17,2 | 165,61 | 89,7 | 328,94 | 4,22 |
| 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 | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| Итого за прием пищи: | | 315 | 14,83 | 12,03 | 54,14 | 431,83 | 0,04 | 0,3 | 0,097 | 0,565 | 92,34 | 31,25 | 106,49 | 1,21 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1590 | 71,79 | 63,27 | 265,16 | 1964,91 | 2,73 | 47,77 | 0,44 | 4,67 | 516,70 | 199,01 | 957,43 | 13,19 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1700 | 60,38 | 51,53 | 274,31 | 1850,21 | 1,23 | 41,15 | 0,438 | 20,115 | 599,82 | 234,83 | 1001,17 | 13,23 |

| 9-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 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 |
| | Огурец консервированный | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,46 | 2,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 4 | 0,24 |
| Распор. МП КШП № 395 | Напиток Витаминка | 200 | 0,2 | 0 | 17,48 | 70,72 | 0,28 | 4,0 | 0,0 | 0 | 8,05 | 3,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | | 520 | 18,18 | 16,04 | 92,07 | 585,36 | 0,514 | 5,6 | 0,095 | 1,63 | 160,24 | 68,46 | 294,96 | 4,37 |
| 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 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,3 | 0 | 8,6 | 35,6 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 16 | 16 | 9 | 11 | 0,66 |
| № 426, 2003 | Напиток "Несквик" | 200 | 8,4 | 9,6 | 14,01 | 174 | 0,12 | 3,9 | 0,06 | 0 | 360 | 42 | 270 | 0,18 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 550 | 21,52 | 19,96 | 81,17 | 588,36 | 0,474 | 4,79 | 0,09 | 17,22 | 527,4 | 137,88 | 580,94 | 3,38 |
| 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: | | 775 | 32,99 | 33,6 | 123,65 | 928,96 | 0,434 | 30,75 | 0,293 | 0,7 | 104,19 | 115,48 | 311,46 | 5,53 |
| 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: | | 385 | 8,86 | 14,08 | 52,76 | 379,43 | 0,51 | 3,27 | 0,17 | 3,12 | 312,88 | 66,26 | 570,96 | 4,09 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1680 | 60,03 | 63,72 | 268,48 | 1893,75 | 1,46 | 39,62 | 0,558 | 5,45 | 577,31 | 250,2 | 1177,38 | 13,99 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1710 | 63,37 | 67,64 | 257,58 | 1896,75 | 1,42 | 38,81 | 0,553 | 21,04 | 944,47 | 319,62 | 1463,36 | 13,00 |

| 10-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 221 | Пудинг из творога со 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 |
| | Мармелад | 35 | 1,96 | 0,035 | 10,6 | 50,56 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,16 | 1,16 | 0 | 0,12 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 570 | 24,9 | 19,63 | 96,83 | 663,55 | 0,214 | 1,43 | 0,204 | 17,13 | 206,75 | 86,38 | 287,9 | 3,22 |
| Завтрак 2: | | | | | | | | | | | | | | |
| распор МП КШП № 357 | 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 |
| № 378, 2008 | Греча отварная | 180 | 9,29 | 4,88 | 40,26 | 242,12 | 0,3 | 0 | 0,05 | 4,65 | 107,24 | 38,2 | 150 | 3,332 |
| №759, 2008 | Соус красный основной | 50 | 2,85 | 6,07 | 4,27 | 83,11 | 0,013 | 2,27 | 0 | 0,78 | 6,05 | 3,5 | 9,25 | 0,27 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 550 | 23,65 | 23,11 | 96,88 | 690,11 | 0,927 | 3,21 | 0,06 | 8,03 | 396,3 | 285,8 | 740,35 | 12,172 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 209, 2008 | Суп картофельный с фрикадельками | 250/17 | 13,2 | 17,5 | 14,52 | 268,38 | 0,12 | 37,6 | 0,04 | 0,5 | 112,44 | 32,4 | 82 | 1,36 |
| Распор. МП КШП №617 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,58 | 0,04 | 7,48 | 32,60 | 0,03 | 2,5 | 0 | 0 | 26 | 19 | 26 | 0,35 |
| Распор. МП КШП № 292 | Котлета "Сочная" | 80 | 11,19 | 4,23 | 7,58 | 113,15 | 0,09 | 0,8 | 0,025 | 0,82 | 74,3 | 19,6 | 143,4 | 2,23 |
| № 378, 2008 | Рис отварной | 180 | 3,82 | 6,44 | 45,62 | 255,72 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0,81 | 62,73 | 27,5 | 65,62 | 0,83 |
| Распор. МП КШП № 563 | Напиток из смородины | 200 | 0,28 | 0,02 | 21,46 | 87,14 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 867 | 34,75 | 29,03 | 133,44 | 934,03 | 0,374 | 41,8 | 0,065 | 1,32 | 233,23 | 98,48 | 371,8 | 6,09 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,4 | 5 | 20,16 | 158 | 0,06 | 0,18 | 0,04 | 0 | 242 | 30 | 186 | 0,2 |
| Распор. МП КШП № 190 | Булочка с корицей | 50 | 4,73 | 2,62 | 30,09 | 165,709 | 0,052 | 0,1 | 0 | 0 | 19 | 13 | 61 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 250 | 10,13 | 7,62 | 50,25 | 323,709 | 0,112 | 0,28 | 0,04 | 0 | 261 | 43 | 247 | 1,2 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1687 | 69,78 | 56,275 | 280,52 | 1921,284 | 0,7 | 43,51 | 0,31 | 18,45 | 700,98 | 227,86 | 906,7 | 10,51 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1667 | 68,53 | 59,76 | 280,57 | 1947,849 | 1,413 | 45,29 | 0,17 | 9,35 | 890,53 | 427,28 | 1359,15 | 19,46 |

| 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 | 180 | 11,7 | 16,54 | 32,7 | 326,46 | 0,28 | 31,3 | 0,05 | 0,4 | 121,32 | 52,5 | 193,6 | 2,596 |
| Распор. МП КШП № 943, 2008 | Кондитерское изделие | 50 | 6,29 | 7,89 | 29,65 | 214,77 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 21,48 | 8,46 | 49,79 | 0,66 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,64 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 585 | 22,43 | 28,24 | 107,06 | 772,12 | 0,514 | 34,71 | 0,06 | 0,49 | 189,29 | 107,44 | 389,79 | 5,746 |
| 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: | | 510 | 18,45 | 16,84 | 94,18 | 602,08 | 0,262 | 4,87 | 0,03 | 1,41 | 169,47 | 61,26 | 270,13 | 2,15 |
| 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 |
| Распор. МП КШП № 59 | Рагу из овощей | 180 | 4,28 | 8,47 | 26,32 | 198,63 | 0,08 | 12,98 | 0,08 | 0,17 | 114,86 | 22,88 | 47,35 | 0,76 |
| № 868, 2008 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,52 | 0 | 33,14 | 134,64 | 0,02 | 4,9 | 0 | 0,16 | 12,6 | 50,3 | 8,9 | 0,261 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 855 | 31,51 | 31,4 | 128,35 | 921,86 | 0,36 | 63,78 | 0,39 | 2,68 | 346,98 | 149,94 | 376,15 | 4,83 |
| 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 |
| | Повидло яблочное | 20 | 0 | 0 | 12,2 | 48,8 | 0,02 | 0,1 | 0 | 0 | 7 | 6 | 0 | 0,5 |
| № 1046, 2008 | Оладьи | 75 | 4,15 | 5,54 | 21,82 | 156,754 | 0,052 | 0,4 | 0 | 0 | 5,8 | 9,6 | 36,8 | 0,44 |
| Итого за прием пищи: | | 310 | 4,15 | 5,54 | 36,78 | 216,59 | 0,052 | 0,5 | 0 | 0 | 11,05 | 14 | 45,04 | 1,3 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1750 | 58,09 | 63,19 | 272,19 | 1910,57 | 0,926 | 98,99 | 0,45 | 3,17 | 547,32 | 271,38 | 810,98 | 11,87 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1675 | 61,59 | 53,76 | 259,31 | 1740,53 | 0,674 | 69,15 | 0,42 | 4,09 | 527,5 | 225,2 | 691,32 | 8,28 |

| 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 | Макароньы отварные | 150/5 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 60,95 | 4,4 | 8,24 | 0,86 | |
| № 42 2008 | Сыр | 20 | 5,2 | 6,4 | 0 | 78,40 | 0,006 | 0,06 | 0,006 | 0,33 | 220 | 10,47 | 120,87 | 0,13 | |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 | |
| Итого за прием пищи: | | 510 | 27,77 | 19,42 | 77,57 | 596,14 | 0,2 | 1,86 | 0,031 | 1,15 | 370,66 | 56,99 | 352,91 | 4,962 | |
| 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 | Макароньы отварные | 150/5 | 5,3 | 6,2 | 35,3 | 218,2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 60,95 | 4,4 | 8,24 | 0,86 | |
| | Зеленый горошек | 25 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 10,9 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0,81 | 62,73 | 27,5 | 65,62 | 0,83 | |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 | |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 | |
| Итого за прием пищи: | | 525 | 22,38 | 21,14 | 92,58 | 604,40 | 0,164 | 1,06 | 0,02 | 1,32 | 206,14 | 56,36 | 227,04 | 3,02 | |
| 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: | | 1560 | 63,07 | 55,35 | 281,91 | 1875,34 | 0,96 | 59,79 | 0,345 | 3,49 | 692,25 | 234,68 | 913,3 | 10,922 | |

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

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

| 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 |
| Распор. МП КШП № 618 | Овощи свежие в нарезке | 30 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 12,84 | 0,01 | 3,75 | 0,15 | 0 | 2,1 | 3 | 3,9 | 0,15 |
| № 944, 2008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,07 | 0 | 16,89 | 67,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 540 | 23,04 | 14,76 | 95,43 | 606,72 | 0,56 | 9,35 | 0,225 | 5,47 | 206,93 | 89,12 | 419,24 | 7,18 |
| 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 | 20/30/10 | 7,8 | 12,73 | 10,16 | 186,41 | 0,006 | 0,06 | 0,006 | 0,33 | 220 | 10,47 | 120,87 | 0,13 |
| № 944, 2008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,07 | 0 | 16,89 | 67,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 530 | 19,95 | 20,94 | 94,69 | 647,02 | 0,358 | 4,92 | 0,016 | 1,53 | 367,33 | 87,05 | 400,35 | 2,62 |
| 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 | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| № 1042, 2008 | Блинчик | 150 | 8,3 | 11,08 | 36,9 | 285,874 | 0,408 | 2,472 | 0,17 | 3,12 | 302,72 | 48,14 | 498,8 | 3,208 |
| | Сметана | 20 | 0,56 | 3 | 0,9 | 33,718 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 385 | 8,86 | 14,08 | 52,76 | 379,43 | 0,51 | 3,27 | 0,17 | 3,12 | 312,88 | 66,26 | 570,96 | 4,09 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1745 | 63,11 | 60,5 | 289,13 | 1959,69 | 1,72 | 22,54 | 0,65 | 13,76 | 814,16 | 292,05 | 1605,05 | 20,84 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1735 | 60,02 | 66,68 | 288,39 | 1999,99 | 1,51 | 18,11 | 0,44 | 9,82 | 974,56 | 289,98 | 1586,16 | 16,28 |

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

| 15-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Распор. МП 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: | | 540 | 23,73 | 22,4 | 98,62 | 691 | 0,444 | 32,48 | 0,09 | 0,4 | 439,68 | 109,42 | 468,24 | 5,396 |
| 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 КШП № 104 | Омлет с колбасой | 200 | 19,3 | 18,38 | 24,56 | 340,86 | 0,09 | 0,8 | 0,025 | 0,82 | 14,9 | 19,6 | 143,4 | 2,232 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 500 | 23,87 | 19,04 | 69,64 | 545,4 | 0,244 | 3,7 | 0,025 | 0,88 | 65,29 | 51,28 | 274,4 | 4,512 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 599 | Солянка | 250 | 11,65 | 18,75 | 8,3 | 248,55 | 0,07 | 9,2 | 0 | 0,43 | 115,3 | 19,5 | 46,5 | 0,757 |
| Распор. МП 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 № 222 | Чахохбили | 75 | 13,14 | 7,63 | 5,65 | 124,83 | 0,09 | 0,8 | 0,025 | 0,82 | 14,9 | 19,6 | 143,4 | 2,232 |
| № 450, 2003 | Рис отварной | 180 | 3,82 | 6,44 | 45,62 | 255,72 | 0,04 | 0 | 0,07 | 0,81 | 62,73 | 27,5 | 65,62 | 0,83 |
| № 1009, 2008 | Напиток ягодный | 200 | 0,125 | 0 | 25,15 | 101,1 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 28,6 | 5,66 | 29,67 | 0,062 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 845 | 35,375 | 34,37 | 128,32 | 945,11 | 0,394 | 13,3 | 0,095 | 2,06 | 262,77 | 114,34 | 423,35 | 5,511 |
| 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: | | 1635 | 69,24 | 64,39 | 234,60 | 1959,82 | 0,95 | 46,06 | 0,23 | 2,46 | 963,45 | 266,76 | 1138,59 | 12,11 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1595 | 69,38 | 61,03 | 248,21 | 1814,22 | 0,75 | 17,28 | 0,16 | 2,94 | 589,06 | 208,62 | 944,75 | 11,22 |

| 16-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП №32 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150/30 | 21,86 | 11,74 | 38,52 | 347,18 | 0,08 | 0,4 | 0,194 | 1,13 | 174,18 | 53,7 | 196,5 | 0,704 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,3 | 0 | 8,6 | 35,6 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 16 | 16 | 9 | 11 | 0,66 |
| № 944, 2008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,07 | 0 | 16,89 | 67,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Мармелад | 35 | 1,96 | 0,035 | 20,6 | 90,56 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 1,16 | 1,16 | 0 | 0,12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 575 | 27,23 | 12,095 | 104,67 | 636,46 | 0,212 | 5,2 | 0,194 | 1,13 | 192,39 | 77,06 | 278,44 | 1,774 |
| Завтрак 2: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 384, 2008 | Каша рисовая с маслом | 200/10 | 5,66 | 6,87 | 45 | 264,47 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 1,32 | 129,78 | 29,44 | 138,4 | 0,42 |
| Распор. МП КШП № 176 | Кондитерское изделие | 50 | 6,29 | 7,89 | 29,65 | 214,77 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 21,48 | 8,46 | 49,79 | 0,66 |
| № 944, 2008 | Чай 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 | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65,6 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,64 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 510 | 13,64 | 22,12 | 101,67 | 660,32 | 0,262 | 4,87 | 0,03 | 1,41 | 169,47 | 61,26 | 270,13 | 2,15 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 197, 2008 | 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: | | 1640 | 71,6 | 56,3 | 274,9 | 1928,8 | 1,0 | 49,3 | 0,6 | 2,8 | 733,0 | 269,1 | 973,9 | 10,4 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1575 | 58,0 | 66,4 | 271,9 | 1952,6 | 1,0 | 49,0 | 0,5 | 3,1 | 710,1 | 253,3 | 965,6 | 10,8 |

| 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 | 200/15/5 | 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: | | 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 |
| № 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: | | 575 | 11,48 | 17,82 | 80,24 | 527,26 | 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: | | 1560 | 52,34 | 60,92 | 247,42 | 1747,55 | 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 |
| № 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 |
| № 759, 2008 | Соус красный основной | 50 | 2,85 | 6,07 | 4,27 | 83,11 | 0,013 | 2,27 | 0 | 0,78 | 6,05 | 3,5 | 9,25 | 0,27 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 22 | 88 | 0,04 | 0,2 | 0,097 | 0,565 | 87,09 | 26,85 | 98,25 | 0,352 |
| Итого за прием пищи: | | 735 | 20,25 | 21,14 | 97,39 | 660,82 | 0,417 | 13,28 | 0,917 | 3,465 | 342,26 | 145,29 | 502,25 | 4,162 |
| Завтрак 2: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 536, 2008 | Сосиска Молочная | 50 | 8 | 11 | 0,5 | 124,90 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 1,32 | 129,78 | 29,44 | 138,4 | 0,42 |
| № 413, 2008 | 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: | | 530 | 19,85 | 18,1 | 91,17 | 598,88 | 0,262 | 4,96 | 0,09 | 2,13 | 261,51 | 66,58 | 222,04 | 2,3 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 125, 2003 | Суп картофельный с рыбой | 250/25 | 9,17 | 3,87 | 18,37 | 144,99 | 0,13 | 49,1 | 0,04 | 0,54 | 118,8 | 58,9 | 104,4 | 2,02 |
| Распор. МП КШП № 411 | Греча по-купечески | 50/150 | 15,64 | 19,54 | 31,46 | 364,26 | 0,077 | 3,2 | 0,023 | 0,31 | 123,43 | 21,5 | 167,9 | 2,582 |
| Распор. МП КШП № 616 | Салат из консервированных огурцов с маслом | 60/3 | 0 | 3,2 | 1,8 | 36,00 | 0,02 | 2 | 0 | 0,06 | 29,9 | 4,2 | 10,6 | 0,14 |
| Распор. МП КШП № 563 | Напиток из смородины | 200 | 0,28 | 0,02 | 21,46 | 87,14 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 818 | 30,77 | 27,43 | 109,87 | 809,43 | 0,361 | 55,2 | 0,063 | 0,91 | 292,62 | 112,08 | 403,3 | 6,882 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 426, 2003 | Напиток "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: | | 250 | 12,6 | 9,6 | 49,71 | 321,89 | 0,12 | 3,9 | 0,06 | 0 | 369 | 42 | 278 | 0,48 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1803 | 63,62 | 58,17 | 256,97 | 1792,14 | 0,898 | 72,38 | 1,04 | 4,375 | 1003,88 | 299,37 | 1183,55 | 11,524 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1598 | 63,22 | 55,13 | 250,75 | 1730,2 | 0,743 | 64,06 | 0,213 | 3,04 | 923,13 | 220,66 | 903,34 | 9,662 |

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

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

| 19-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 770 | 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 | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 620 | 25,17 | 21,91 | 95,41 | 679,51 | 0,521 | 7,85 | 40,223 | 5,06 | 255,26 | 90,18 | 445,2 | 8,204 |
| Завтрак 2: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 173, 2008 | Каша из овсяных хлопьев | 200/10 | 9,78 | 10,04 | 33,59 | 263,84 | 0,22 | 0,06 | 0,02 | 1,22 | 141,24 | 68,76 | 227,78 | 1,66 |
| № 42, 2008 | Бутерброд с сыром и маслом | 20/30/10 | 7,8 | 12,73 | 10,16 | 186,41 | 0,006 | 0,06 | 0,006 | 0,33 | 220 | 10,47 | 120,87 | 0,13 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 525 | 20,62 | 23,09 | 78,77 | 605,37 | 0,33 | 0,92 | 0,026 | 1,55 | 371,4 | 97,35 | 420,81 | 2,67 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 197, 2008 | 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 | 0 | 0 | 0 | 28,6 | 5,66 | 29,67 | 0,062 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 40 | 2,64 | 0,48 | 16,72 | 81,76 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 805 | 30,255 | 31,86 | 129,88 | 927,28 | 0,572 | 38,71 | 0,463 | 2,37 | 330,52 | 116,8 | 560,51 | 7,70 |
| Полдник: | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток "Снежок" | 200 | 5,4 | 5 | 20,16 | 158 | 0,06 | 0,18 | 0,04 | 0 | 242 | 30 | 186 | 0,2 |
| Распор. МП КШП № 190 | Булочка с корицей | 50 | 4,73 | 2,62 | 30,09 | 165,709 | 0,052 | 0,1 | 0 | 0 | 19 | 13 | 61 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | 250 | 10,13 | 7,62 | 50,25 | 323,71 | 0,112 | 0,28 | 0,04 | 0 | 261 | 43 | 247 | 1,2 |
| Итого за день с 1 завтраком: | | 1675 | 65,56 | 61,39 | 275,54 | 1930,50 | 1,205 | 46,84 | 40,726 | 7,43 | 846,78 | 249,98 | 1252,71 | 17,106 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1580 | 61,01 | 62,57 | 258,9 | 1856,36 | 1,014 | 39,91 | 0,529 | 3,92 | 962,92 | 257,15 | 1228,32 | 11,572 |

| 20-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 270 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,96 | 3,05 | 6,82 | 58,57 | 0,03 | 2,5 | 0 | 0 | 26 | 19 | 26 | 0,35 |
| Распор. МП КШП № 292 | Котлета Сочная | 81 | 12,89 | 10,56 | 9,36 | 184,04 | 0,08 | 0,7 | 0,023 | 0,8 | 74,3 | 19,3 | 142,4 | 2,23 |
| № 299, 2008 | Пюре картофельное | 180 | 4,9 | 8,56 | 30,39 | 218,2 | 0,012 | 5,95 | 0,8 | 0,9 | 89,67 | 22,82 | 85,03 | 0,81 |
| Распор. МП КШП № 768 | Напиток клубничный | 200 | 0,08 | 0 | 25,4 | 101,92 | 0,04 | 4,9 | 0 | 0,16 | 10 | 24 | 1,2 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 581 | 23,19 | 22,73 | 100,39 | 698,89 | 0,296 | 14,85 | 0,823 | 1,86 | 215,21 | 108,2 | 366,79 | 5,07 |
| Завтрак 2: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 536 2008 | 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 |
| № 759, 2008 | Соус красный основной | 50 | 2,85 | 6,07 | 4,27 | 83,11 | 0,013 | 2,27 | 0 | 0,78 | 6,05 | 3,5 | 9,25 | 0,27 |
| Распор. МП КШП № 176 | Кондитерское изделие | 10 | 0,78 | 0,7 | 9,8 | 48,62 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 0,09 | 21,48 | 8,46 | 49,79 | 0,66 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 500 | 22,17 | 24,29 | 84,89 | 629,95 | 0,247 | 3,34 | 0,03 | 2,19 | 233,67 | 68,32 | 286,08 | 3,95 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 187, 2008 | Щи из свежей капусты | 250 | 9,5 | 3,2 | 14,6 | 125,2 | 0,12 | 37,6 | 0,04 | 0,5 | 112,44 | 32,4 | 82 | 1,363 |
| № 586, 2008 | Свинина 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 | 62,6 | 64,73 | 234,56 | 1861,37 | 0,76 | 56,22 | 0,218 | 4,07 | 826,08 | 283,4 | 992,46 | 12,08 |

| 21-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 411 | Греча по-купечески | 50/150 | 15,64 | 19,54 | 31,46 | 364,26 | 0,077 | 3,2 | 0,023 | 0,31 | 123,43 | 21,5 | 167,9 | 2,582 |
| | Колбаса Докторская | 20 | 4,16 | 4,52 | 0 | 57,32 | 0,04 | 0 | 2 | 4,65 | 5,8 | 4,4 | 35,6 | 0,34 |
| | Огурец консервированный | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,46 | 2,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 4 | 0,24 |
| № 944, 2008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/5 | 0,07 | 0 | 16,89 | 67,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Батон нарезной | 20 | 1,6 | 0,6 | 11 | 55,8 | 0,032 | 0 | 1,6 | 0,34 | 6,8 | 12,6 | 34,4 | 0,56 |
| Итого за прием пищи: | | 520 | 24,67 | 25 | 79,87 | 643,16 | 0,281 | 8 | 3,623 | 5,3 | 159,24 | 61,86 | 323,84 | 4,792 |
| Завтрак 2: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 384, 2008 | Каша рисовая с маслом | 200/5 | 5,66 | 6,87 | 40 | 244,47 | 0,06 | 0,06 | 0,02 | 1,32 | 129,78 | 29,44 | 138,4 | 0,42 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5 | 4,8 | 0,2 | 66 | 0,056 | 0 | 0,12 | 0 | 43 | 4 | 73,6 | 0,124 |
| № 426, 2003 | Напиток "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 дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 10,03 | 47,64 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| Итого за прием пищи: | | 485 | 25,62 | 22,71 | 75,07 | 609,15 | 0,25 | 1,1 | 0,14 | 2,88 | 195,04 | 58,56 | 302,66 | 1,964 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 230 | Суп гороховый с 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: | | 1550 | 56,13 | 59,71 | 259,96 | 1801,79 | 1,137 | 47,6 | 3,937 | 10,19 | 717,64 | 252,47 | 1220,76 | 16,766 |
| Итого за день со 2 завтраком: | | 1515 | 57,08 | 57,42 | 255,16 | 1767,78 | 1,102 | 40,7 | 0,454 | 7,77 | 753,44 | 249,17 | 1199,58 | 13,938 |

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

| 23-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | | | | | | | | |
| Распор. МП КШП № 270 | Салат из свежей капусты | 60 | 0,96 | 0,75 | 4,82 | 29,87 | 0,03 | 2,5 | 0 | 0 | 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 | 200/15/5 | 0,07 | 0 | 16,89 | 67,84 | 0,028 | 4 | 0 | 0 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,19 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,104 | 0,8 | 0 | 0 | 10,16 | 18,12 | 72,16 | 0,88 |
| | Хлеб дарницкий | 20 | 1,32 | 0,24 | 8,36 | 40,88 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 5,08 | 4,96 | 40 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | 650 | 23,18 | 18,51 | 100,61 | 661,75 | 0,388 | 6,5 | 0,05 | 4,65 | 146,37 | 67,4 | 225,78 | 4,27 |
| Завтрак 2: | | | | | | | | | | | | | | |
| № 384, 2008 | Каша 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 |
| | Фрукт свежий | 100 | 0,3 | 0 | 8,6 | 35,6 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 16 | 16 | 9 | 11 | 0,66 |
| № 943, 2008 | Чай с сахаром | 200/15 | 0 | 0 | 14,96 | 59,84 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,25 | 4,4 | 8,24 | 0,86 |
| | Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 65,6 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2 | 0 | 3 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 20,06 | 95,28 | 0,052 | 0,4 | 0 | 0 | 5,8 | 9,6 | 36,8 | 0,44 |
| Итого за прием пищи: | | 575 | 12,48 | 15,41 | 91,3 | 553,81 | 0,30 | 0,59 | 40,02 | 17,3 | 158,17 | 76,22 | 256,58 | 3,38 |
| Обед: | | | | | | | | | | | | | | |
| 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: | | 1600 | 49,45 | 54,57 | 249,06 | 1772,41 | 1,33 | 16,69 | 41,2 | 29,89 | 784,34 | 245,99 | 1204,17 | 12,242 |

| 24-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 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: | | 606,83 | 19,630 | 19,950 | 83,812 | 579,503 | 0,352 | 8,283 | 7,641 | 6,169 | 256,507 | 94,380 | 377,230 | 4,931 |
| Завтрак 2: | | 521,33 | 19,163 | 19,998 | 83,762 | 570,930 | 124,225 | 2,075 | 6,727 | 4,123 | 175,133 | 61,655 | 274,912 | 2,895 |
| Обед: | | 809,17 | 27,263 | 29,718 | 117,532 | 915,877 | 0,575 | 44,777 | 0,420 | 4,405 | 316,078 | 146,330 | 543,643 | 7,729 |
| Полдник: | | 261,17 | 11,557 | 11,735 | 50,048 | 350,430 | 0,103 | 0,903 | 0,037 | 0,000 | 236,467 | 37,267 | 217,133 | 0,953 |
| Итого за неделю с 1 завтраком | | | 62,341 | 60,058 | 276,287 | 1911,756 | 1,241 | 59,895 | 0,752 | 10,310 | 1104,230 | 250,287 | 1677,854 | 13,613 |
| Итого за неделю с 2 завтраком | | | 59,193 | 59,057 | 262,243 | 1872,452 | 1,178 | 59,654 | 0,745 | 10,637 | 1102,236 | 245,252 | 1651,217 | 12,521 |
| Выполнение в % соотношении к норме за неделю | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | | 110,33 | 101,974 | 101,013 | 100,074 | 100,347 | 100,23 | 100,89 | 100,45 | 101,10 | 100,10 | 100,30 | 99,98 | 99,96 |
| Завтрак 2: | | 94,79 | 99,548 | 101,256 | 100,014 | 98,862 | 100,45 | 100,56 | 101,00 | 100,00 | 100,56 | 100,78 | 100,59 | 100,84 |
| Обед: | | 101,15 | 101,161 | 99,061 | 100,241 | 111,353 | 99,98 | 100,59 | 100,58 | 100,58 | 100,80 | 101,20 | 99,87 | 99,99 |
| Полдник: | | 74,62 | 100,061 | 99,030 | 99,599 | 99,413 | 100,45 | 100,26 | 99,20 | 99,56 | 100,20 | 100,50 | 99,86 | 99,78,00 |