



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ № 19»

Куранова С.М.

«28» мая 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МП «Комбинат школьного питания»

А.П. Деминская

«28» мая 2025 г.

**Примерный десятидневный циклический рацион питания
для летних лагерей с дневным пребыванием детей в каникулярный период
г. Северодвинска с 12 лет и старше**

Нормативный документ	Наименование блюд или эквивалент	Норма выпуска готового блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		B1,мг	C,мг	A,мг	B2,мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	
1-й день																				
Завтрак:																				
№ 384 2008	Каша молочная пшенная с маслом	220/10	9,5	12,3	56,16	380,746	0,28	1,6	204,8	0,3	2,1	189,12	55,02	227,54	1,42	146	0,002	0,0055	1,2	
№ 3, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	9,86	11,74	17,46	214,94	0,05	1,2	24	0,1	0,2	35,87	21,93	51,66	0,69	200	0	0,001	0,03	
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	24	0	0	0,2	
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	18,2	0,006	0,001	0	
	Гематоген	40	2,8	0,7	11,86	64,94	0,03	10	30	0,04	0	9,5	14	9,5	0,2	0,4	0,007	0	0,5	
Итого за прием пищи:		580	25,20	25,06	115,52	795,83	0,412	13,3	258,8	0,44	2,3	245,54	104,95	333,74	3,61	388,6	0,015	0,0075	1,93	
Обед:																				
Распор. МП КШП № 770	Овощи свежие в нарезке	100	1,23	0,4	3,3	21,72	0,01	3,75	1,15	0,012	0	11,1	3	3,9	0,15	85,6	0,001	0	0	
№ 187, 2008	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	7,5	12,34	9,82	180,34	0,12	31,6	98	0,05	1,4	112,44	32,4	82	1,363	90	0,002	0,005	0,05	
распор МП КШП № 973	Котлета "Сочная" с соусом	140	9,38	12,98	15,4	215,94	0,1	1,945	0,25	0,18	2,1	87,2	21,35	158,0	2,637	91,3	0,008	0,004	0,6	
№ 378, 2008	Греча отварная	180	8,3	9,33	39,08	281,03	0,18	0	145,5	0,305	0	137	12,8	12,8	3,3	0	0	0,018	0	
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,07	0,01	100	0,09	0	21,48	8,46	49,79	0,66	24	0	0	0,004	
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	30,09	142,92	0,052	0,4	0	0	0	22,5	9,6	36,8	0,44	27,3	0,018	0	0	
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	50	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	21,5	4,96	40	0,4	25,6	0,018	0	0	
Итого за прием пищи:		980	33,61	36,01	136,41	1011,71	0,562	37,705	344,9	0,637	3,5	413,22	92,57	383,32	8,95	343,8	0,047	0,027	0,654	
Полдник:																				
распор МП КШП №425	Оладьи	150	10,34	8,70	26,30	224,85	0,08	4,3	100	0,29	2,1	287,4	28	183	0,5	159	0,008	0,002	0,3	
распор МП КШП №511	Сгущенное молоко	20	2,11	2,4	16,66	96,68	0,06	0,01	5	0	0	8,2	7,5	36,9	1,073	30,1	0,009	0,005	0,1	
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	24	0	0	0,2	
Итого за прием пищи:		380	12,45	11,10	52,94	361,45	0,14	4,41	105,00	0,29	2,10	300,85	39,90	228,14	2,43	213,10	0,02	0,007	0,60	
Итого за день :		1940	71,26	72,17	304,87	2168,98	1,114	55,415	708,7	1,367	7,9	959,61	237,42	945,2	14,993	945,5	0,079	0,0415	3,184	

2 день																			
Завтрак:																			
№ 438, 2008	Омлет натуральный	200	13	12	6,67	186,68	0,1	0,6	251,8	0,64	1,3	189,78	41,4	138,4	1,8	148,1	0,013	0,031	0,18
распор. МП КШП № 357	ТефтельКа	45	6,15	10,92	16,28	187,98	0,11	0,03	26,15	0,05	0,35	70,62	34,38	83,6	0,33	55,6	0,003	0	0,0311
распор. МП КШП № 42	Винегрет овощной	60	0,85	1,95	38,60	175,33	0	7,6	0	0	0,001	18,62	18,8	36,48	0,86	41,8	0,001	0	0,0056
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0,1	0	0	0	5,25	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	36,4	0,012	0,002	0
Итого за прием пищи:		565	23,04	25,19	91,59	685,2	0,262	8,73	277,95	0,69	1,651	290,07	110,18	303,52	4,29	305,9	0,029	0,033	0,4167
Обед:																			
№206, 2008	Суп гороховый с гречками с курой	250/20	12,15	16,98	32,75	332,42	0,12	20,6	132,34	0,05	0,6	122,44	32,4	86	1,363	108,3	0,002	0,0005	0,6
№ 517, 2008	Рыбные шарики в соусе	120	14,28	11,8	11,87	210,8	0,11	2,8	74,6	0,19	5,05	79,1	22,4	123,9	2,93	39,4	0,008	0,0009	0,54
№299, 2008	Пюре картофельное	180	4,55	5,74	18,9	145,46	0,32	5,95	85,4	0,24	0,62	129,67	29,2	111,30	2,6	215,8	0,01	0,00045	1,1
распор МП КШП № 780	Салат из огурцов консервированных с маслом растительным	100	0	0	1	4	0	0	35,6	0	0	5	0	4	0,24	50,5	0	0	0
распор МП КШП №601	Компот из вишни	200	0,2	0,06	15,64	63,9	0,028	4	0	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	21	0	0	0,002
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	20,6	104,96	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	50	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		865	38,38	35,54	117,48	943,3	0,66	33,75	327,94	0,48	6,27	355,14	103,8	411,78	8,163	469,4	0,032	0,00385	2,242
Полдник:																			
распор МП КШП №07-01/1029	Напиток Чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	12,48	50,72	0,06	2,5	44	0,04	1,2	248	20	164	0,2	119	0	0	0
распор. МП КШП № 398	Булочка "Лакомка"	65	7,2	11,8	69	411	0,09	0,4	18,75	0,07	0	25,8	0,96	36,8	0,36	52	0,001	0,004	0
распор МП КШП №1085	Салат из яблок	100	2,48	0,48	12,8	65,44	0,03	10	40,3	0,02	0	29,5	2,7	29,5	1,2	0,4	0,017	0	0,5
Итого за прием пищи:		365	9,88	12,28	94,28	527,16	0,18	12,9	103,05	0,13	0	303,3	23,66	230,3	1,76	171,4	0,018	0,004	0,5
Итого за день:		1795	71,30	73,01	303,35	2155,65	1,102	55,38	708,94	1,3	7,921	948,51	237,64	945,6	14,213	946,7	0,079	0,04085	3,1587

3 день																			
Завтрак:																			
№ 384 2008	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	220/10	7,5	11,1	31,05	254,1	0,22	16	178,7	0,12	0	121,12	79,89	172,54	2,42	139	0,001	0,009	0
распор. МП КШП № 332/1	Пряник детский	75	2,79	4,22	30	169,14	0,03	0,03	0,5	0,3	0,05	16	9	11	0,5	1,2	0	0,004	0,45
№ 959, 2008	Какао-напиток с витаминами	200	7,6	7,4	9,28	134,12	0	0	0	0	0	64	6	8,24	0,53	114	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	20,6	104,96	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	27,3	0,009	0	0
Итого за прием пищи:		555	22,45	23,20	90,93	662,32	0,30	16,43	179,20	0,42	0,05	206,92	104,49	228,58	3,89	281,50	0,01	0,01	0,65
Обед:																			
№ 170, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	11,72	12,83	11,57	208,63	0,05	19,1	95,3	0,054	1	122,09	28,9	104,4	1,02	71,2	0,002	0,001	0,1
расп МП КШП №1122/1	Фрикассе из филе птицы в сметанном соусе	100	12,01	10,84	12,79	196,76	0,13	6,75	97,6	0	0,35	19,2	3	3,9	0,15	191,2	0,01	0,006	0,06
№ 682, 2008	Салат из свежих огурцов	100	2,6	9,8	2	106,6	0	0	39	0	0	10	23,7	53,01	0,24	51,88	0,002	0,0002	0,45
	Рис "Солнечный"	180	7,1	9,86	56,76	344,18	0,23	0	78	0,39	3,4	162,73	17,5	115,22	5	114,87	0,0036	0,014	1,01
распор. МП КШП № 1	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,07	0,01	100	0,09	0	21,48	8,46	49,79	0,66	24	0	0	0,68
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	20,6	142,92	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	18,2	0,006	0,001	0
	Хлеб дарницкий	50	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		950	33,53	44,29	142,44	1168,85	0,562	26,26	409,9	0,534	4,75	346,38	96,12	403,12	7,91	487,55	0,0296	0,0232	2,3
Полдник:																			
распор МП КШП №425	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	6,34	5,40	24,30	171,16	0,12	3,2	111,2	0,0565	3,72	87,09	26,85	98,25	0,352	87	0,008	0,002	0,3
№966, 2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	24,6	0,145	0	248	10	190	0,2	74	0	0	0
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		385	14,84	12,5	54,63	392,66	0,21	13,22	135,83	0,2215	3,72	344,59	43,85	297,75	1,752	161,4	0,025	0,002	0,36
Итого за день:		1890	70,82	79,99	288	2223,83	1,074	55,91	724,93	1,1755	8,52	897,89	244,46	929,45	13,552	930,45	0,0646	0,0382	3,31

4 день																			
Завтрак:																			
№ 384, 2008	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	11,83	15,04	52,7	393,48	0,32	0,06	177,8	0,08	0	159,12	53,22	197,54	2,42	119	0,001	0,003	0
	Мармелад фруктовый	30	2,2	0,7	12,6	65,5	0,03	8,4	50	0	2,41	94,7	16	91,3	0,08	77,4	0,012	0,007	0,55
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0,1	0	0	0	12	4,4	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	0	22,5	9,6	36,8	0,44	27,3	0,009	0	0
№ 209, 2007	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,55	0	7	0	0,179	0,1	19,76	0,6	25,9	0,7	46,48	0,007	0,001	0,19
Итого за прием пищи:		560	23,42	21,81	95,69	672,73	0,40	15,96	227,80	0,26	2,51	308,08	83,82	359,78	4,50	294,18	0,03	0,01	0,94
Обед:																			
№ 115, 2007	Суп деревенский с курой	250	7,04	4,3	17,38	136,38	0,13	8,8	3,4	0,08	2,27	118,8	38,9	99,87	1,02	84,66	0,003	0,006	1,64
№ 246, 2008	Запеканка картофельная с мясом	180	12,41	19,02	13,1	273,22	0,1	13,75	184	0,012	0	121,83	18,22	49,9	1,7	68,4	0	0	0
распор. МП КШП № 934	Помидор свежий	100	8,7	1,02	1,02	48,06	0,09	0,8	143	0,112	1,8	86,9	19,6	113,4	2,232	106,4	0,002	0,01	0,01
№ 256, 2008	Соус красный основной	25	4,1	11,27	51,76	324,87	0,04	0	0,07	0,39	0,012	62,73	27,5	45,62	0,83	84,7	0,0036	0,009	0
№ 417, 2016	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,04	17,98	74,04	0	0,1	0,1	0	0	25,25	4,4	8,24	0,86	68	0,0015	0	0
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	37,2	0,012	0,002	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	50	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	32,4	0,012	0,002	0
Итого за прием пищи:		805	38,37	36,45	138,02	1033,61	0,442	23,85	330,57	0,594	4,082	426,39	123,18	393,83	7,482	481,76	0,0341	0,029	1,65
Полдник:																			
Распор. МП КШП № 1098	Кисель витаминизированный	200	1,4	0	23,5	94	0,002	1,83	75,6	0	0	138,4	14,4	104	0,96	135	0	0	0
распор. МП КШП № 722	Булочка глазированная с маком	60	7,42	9,60	38,17	204,7	0,16	3,9	74,5	0,34	1,41	83,2	9,4	78,6	0,12	54	0	0	0
№ 847, 2008	Фрукт свежий	100	0,48	0,48	11,86	53,68	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,5
Итого за прием пищи:		360	9,3	10,08	73,53	352,38	0,192	15,73	150,13	0,36	1,41	231,1	30,8	192,1	2,28	189,4	0,017	0	0,5
Итого за день:		1725	71,09	68,34	307,24	2058,72	1,04	55,54	708,5	1,213	8,002	965,57	237,8	945,71	14,262	965,34	0,0801	0,04	3,09

5-й день																			
Завтрак:																			
распор. МП КШП № 357	Колбаска "Аппетитная"	90	9,46	14,20	5,715	188,50	0,22	0,06	86,1	0,122	0	164,57	18,76	84,79	1,66	132	0,001	0	0
№ 413, 2008	Макароны отварные	180	9,86	7,6	42,4	277,44	0,03	0,03	96,6	0,086	0,01	93	17	48	0,6	77,68	0,003	0,0075	0
распор. МП КШП № 6	Пюре фруктовое питьевое	125	0	0	16,8	67,20	0,02	0	62,4	0,14	0,88	29,36	4,18	66,81	0,87	46,48	0,007	0,001	0,19
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	37,2	0,012	0,002	0
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,2
Итого за прием пищи:		660	22,4	22,12	95,10	669,06	0,434	0,89	245,1	0,348	0,89	307,25	67,98	351,76	4,81	327,36	0,023	0,0105	0,39
Обед:																			
№210, 2008	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	7,15	4,4	19,38	145,72	0,12	31,6	72,4	0,5	0,06	112,44	32,4	82	1,363	101,3	0,002	0,0005	0,6
распор МП КШП № 07-01/1118	Наггетсы куриные	100	13,6	10,4	12,03	196,12	0,1	3,2	58,6	0,045	0,2	110,86	20,1	95,1	0,43	41	0	0,001	0,02
№682, 2008	Булгур	180	5,4	9,2	58,87	339,88	0,17	8,8	149,8	0,17	4,8	163,4	16,8	82,1	2,5	88,5	0,015	0,013	0,75
№ 20, 2007	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	2,6	9,8	2	106,6	0	0	39	0	0	27	23,7	53,01	0,24	71,88	0,002	0,0002	0,45
№859, 2008	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,9	65,68	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	96	0,003	0	0,25
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	37,2	0,012	0,002	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	50	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		945	34,59	34,76	144,96	1031,04	0,524	44,5	319,8	0,715	5,06	434,19	120,48	432,61	6,673	452,08	0,04	0,0177	2,07
Полдник:																			
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	10,08	40,32	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор МП КШП № 139	Ватрушка с творогом	75	12,9	11,4	43,87	329,68	0,22	0,6	132,7	0,2	1,8	183,7	23,6	168,7	0,9	136,2	0,015	0,01	0,3
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	19,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		350	15,8	13,5	65,29	445,86	0,25	10,6	132,73	0,22	1,8	215,2	36,6	186,44	2,96	160,6	0,032	0,01	0,56
Итого за день:		1955	72,79	70,38	305,345	2145,96	1,208	55,99	697,63	1,283	7,75	956,64	225,06	970,81	14,443	940,04	0,095	0,0382	3,02

Среднее число за неделю: РАСЧЕТ для ДЕТЕЙ от 12 лет и старше																			
		Суммарные объемы блюд	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	В2,мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К,мг	І,мг	Se,мг	F,мг
Завтрак:		584	23,30	23,48	97,76	697,03	0,36	11,06	237,77	0,43	1,48	271,57	94,28	315,48	4,22	319,51	0,02	0,02	0,87
Обед		909	35,70	37,41	135,86	1037,70	0,55	33,21	346,62	0,59	4,73	395,06	107,23	404,93	7,84	446,92	0,04	0,02	1,78
Полдник:		368	12,45	11,89	68,13	415,90	0,19	11,37	125,35	0,24	1,81	279,01	34,96	226,95	2,24	179,18	0,02	0,00	0,50
Итого среднее за 5 дней:		1861	71,45	72,78	301,76	2150,63	1,11	55,65	709,74	1,27	8,02	945,64	236,48	947,35	14,29	945,61	0,08	0,04	3,15
Выполнение в % соотношении к норме за 5 дней																			
Завтрак:		106,18	103,56	102,07	102,10	118,64	103,54	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Обед:		113,63	113,32	116,18	101,35	109,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Полдник:		105,14	92,25	86,17	118,60	101,94	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
НОРМА за 3 приема пищи		1700,00	67,50	69,00	287,25	2040,00	1,05	52,50	675,00	1,20	7,50	900,00	225,00	900,00	13,50	900,00	0,075	0,0375	3,00
ИТОГО % выполнения по среднему		109,47	105,85	105,48	105,05	105,42	105,41	105,99	105,15	105,64	106,91	105,07	105,10	105,26	105,87	105,07	106,05	106,00	105,08

6 день																			
Завтрак:																			
распор. МП КШП № 1069	Каша молочная пшеничная с маслом	220/10	9,48	18,7	39,67	364,90	0,24	6	182,3	0,0162	1,8	161,24	64,76	167,8	2,66	187	0,015	0,016	0,9
№ 42, 2008	Сыр	20	7,26	7,82	0	99,42	0,006	2,06	6	0,33	1,2	220	10,47	120,87	0,13	25	0,0012	0,0007	0,28
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0,1	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Батон нарезной	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	0	0	0	0
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	0	30	9,6	26	0,44	18,2	0,006	0,001	0
	Гематоген	40	2,8	0,7	11,86	64,94	0,06	10	30	0	0	10,16	14	9,5	0,8	0,4	0	0	0
Итого за прием пищи:		570	24,08	27,7	91,6	712,02	0,41	18,96	218,3	0,3462	3	439,2	114,43	369,21	5,33	254,6	0,0222	0,0177	1,38
Обед:																			
№209, 2008	Суп картофельный с крупой гречневой	250	10,08	11,37	18,16	215,29	0,1	8,7	148,27	0,133	0,8	94,6	16,5	56,3	0,9	124	0,01	0,0023	0,65
распор МП КШП №1084	Овощи свежие в нарезке	100	1,2	1,54	5,15	39,26	0,05	8,78	38	0,19	3	106,36	15,46	32,17	1,68	88,7	0,002	0,0017	0,04
распор МП КШП №69	Жаркое по домашнему из филе птицы	50/150	19,4	20,96	40,8	429,44	0,08	5,94	165,4	0,25	0,12	89,67	22,48	97,03	1,78	240,6	0,001	0,0054	0,253
распор. МП КШП № 1038	Напиток фруктово-ягодный	200	0,4	0,12	25,28	103,8	0,08	0,7	28,4	0,08	0	74,3	19,3	142,4	1,23	75	0,01	0,0054	0,152
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	30,09	142,92	0,052	0,4	0	0	0	5,8	8,2	36,8	0,44	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	50	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		850	38,28	34,95	136,2	1012,47	0,392	24,52	380,07	0,653	3,92	375,81	86,9	404,7	6,43	562,7	0,035	0,0168	1,095
Полдник:																			
№ 943, 2008	Булочка лакомка	65	8,42	9,60	56,17	344,76	0,26	1,9	109,8	0,3	0,98	113,2	19,4	81,6	0,92	94	0,007	0,01	0,8
№ 1042, 2008	Фрукт свежий	100	0,48	0,48	11,86	53,68	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	0,8	0,4	0,017	0	0,5
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,2
Итого за прием пищи:		380	8,94	10,08	78,15	439,08	0,35	11,9	109,83	0,32	0,98	132,86	36,32	171,1	2,52	128,4	0,024	0,01	1,5
Итого за день:		1800	71,30	72,73	305,95	2163,57	1,152	55,38	708,2	1,3192	7,9	947,87	237,65	945,01	14,28	945,7	0,0812	0,0445	3,975

7 день																			
Завтрак:																			
№ 384 2008	Каша молочная пшенная с маслом	220/10	4,5	9,3	38,5	255,7	0,34	6	163,8	0,12	2,1	179,12	46,22	197,54	3,42	156,2	0,009	0,012	0,47
№ 959, 2008	Какао-напиток с витаминами	200	7,6	7,4	9,28	134,12	0	0	0	0	0	94	6	8,24	0,53	114	0	0	0,2
№209, 2007	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,02	5,5	0	0,179	0	19,73	12,22	25,9	0,7	68,4	0	0	0
распор. МП КШП № 710	Кекс "Домашний"	55	1,83	4,15	49,25	241,67	0,2	5,9	54	0,3	0,8	43	4	78,7	0,824	25	0,02	0	0,5
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	0	15	18,12	40,16	0,88	18,2	0,006	0,003	0
Итого за прием пищи:		575	22,05	25,77	117,37	789,61	0,664	18,2	217,8	0,599	2,9	350,85	86,56	350,54	6,354	381,8	0,035	0,015	1,17
Обед:																			
№170, 2008	Свекольник со сметаной	250/10	9,35	11,3	11,93	186,82	0,13	13,1	115,6	0,54	1,3	122,09	58,9	104,4	1,02	134,2	0,02	0,005	0,05
распор МП КШП № 780	Салат из огурцов консервированных с маслом растительным	100	0	0	1	4	0	0	35,6	0	0	5	0	4	0,24	50,5	0	0	0
№ 265, 2007	Плов из свинины	50/150	16,3	18,98	43,6	410,42	0	0,1	139,4	0	2,28	60,95	4,4	152,24	0,86	164,3	0,001	0,002	0,7
распор МП КШП №1061	Компот из клубники и черной смородины	200	0,32	0,12	15,66	65	0,048	4	0	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	5	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	30,09	142,92	0,12	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	27,3	0,009	0	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	50	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		785	33,17	31,36	119	890,92	0,328	17,6	290,6	0,54	3,58	206,97	83,1	347,22	3,15	397,5	0,036	0,008	0,95
Полдник:																			
№966, 2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	143,36	0,06	2	24,6	0,12	0	248	30	190	0,2	0	0	0	0
распор МП КШП №567	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	7,98	6,75	18,30	165,87	0,04	13	148,2	0,056	0,27	106,9	12,85	29,82	3,452	104,87	0,015	0,014	1
распор. МП КШП № 722	Печенье Зиг-Заг	40	2,4	3,3	29,2	156,10	0,09	5,1	27,5	0,034	1,2	33,05	24,7	28,35	1,06	66,7	0,002	0,003	0,28
Итого за прием пищи:		410	15,98	15,05	66,49	465,33	0,19	20,1	200,3	0,21	1,47	387,95	67,55	248,17	4,712	171,57	0,017	0,017	1,28
Итого за день:		1770	71,20	72,18	302,86	2145,86	1,182	55,9	708,7	1,349	7,95	945,77	237,21	945,93	14,216	950,87	0,088	0,04	3,4

8-й день																			
Завтрак:																			
№ 384, 2008	Каша молочная гречневая с маслом	220/10	7,3	12,5	26,89	249,26	0,32	0,06	168,6	0,122	0	173,24	34,76	167,78	2,66	143,8	0,004	0,0015	0,013
распор. МП КШП № 332/1	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	8,79	6,22	28	203,14	0,03	0,03	0,5	0,18	0,05	33	9	11	0,6	10,2	0	0,001	0,01
	Мармелад фруктовый	30	1,2	0,7	12,6	61,5	0,03	8,4	50	0	2,41	89,7	16	91,3	0,08	57,4	0,01	0,0035	0,55
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	30,09	142,92	0,052	0,4	0	0	0	15	8,2	36,8	0,44	18,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		545	21,85	19,90	107,56	696,74	0,43	8,89	219,10	0,30	2,46	322,94	73,96	315,12	4,64	253,60	0,02	0,01	0,77
Обед:																			
распор МП КШП № 595	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9,78	15,2	28,3	289,12	0,13	9,1	53,6	0,24	0	128,7	38,9	104,4	1,02	89,5	0,003	0,0025	0,183
Распор. МП КШП № 534	Оладьи куриные	100	9,48	7,89	22,33	198,25	0,1	15,45	106,2	0,307	0,5	184,9	27,16	47,61	1,81	284	0,012	0,007	0,68
№ 259, 2007	Картофельные дольки	180	11,84	16,98	20,4	281,78	0,14	7,7	84,7	0,115	4,45	152	43	190,7	2,23	108,5	0,0036	0,009	0,36
распор. МП КШП № 1038	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	0,2	0,06	12,64	51,9	0,028	4	38,1	0	0	8,05	5,24	9,78	0,89	23,8	0,012	0,013	1,06
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,07	0,01	100	0,09	0	21,48	8,46	49,79	0,66	24	0	0	0,004
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	4,56	0,48	30,09	142,92	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		875	38,50	41,09	152,48	1133,73	0,55	36,66	382,6	0,752	4,95	506,01	137,32	479,08	7,45	564,2	0,0426	0,0335	2,287
Полдник:																			
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,2
распор. МП КШП № 622	Булочка "Сырная"	75	7,95	9,3	30,8	238,7	0,052	0,4	106,8	0,23	0,64	98	9,6	61,4	0,14	92	0	0,001	0,17
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		355	10,85	11,4	42,14	314,56	0,142	10,4	106,83	0,25	0,64	117,66	26,52	150,9	2,14	126,4	0,017	0,001	0,43
Итого за день:		1775	71,20	72,39	302,18	2145,03	1,124	55,95	708,53	1,304	8,05	946,61	237,8	945,1	14,23	944,2	0,0796	0,0415	3,49

9 день																			
Завтрак:																			
№ 438, 2008	Омлет натуральный	200	16	12	5,89	195,56	0,06	16	231,6	0,4	1,2	219,64	31,44	98,4	2,02	124,5	0,0032	0,017	0,088
распор. МП КШП № 357	ТефтельКа	45	6,15	10,92	16,28	187,98	0,11	0,03	26,15	0,05	0,35	70,62	34,38	83,6	0,33	55,6	0,003	0	0,0311
распор МП КШП № 1094	Огурец свежий	60	0,82	2,08	4,8	41,2	0,052	0,1	0	0	1	49	13	52	1	46,9	0,015	0,0017	0,4
№ 944, 2007	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,02
№ 14, 2007	Хлеб пшеничный	50	0,08	0,64	38,4	159,68	0	0	40	0,1	0,13	2	0	3	0	3	0	0,001	0,028
Итого за прием пищи:		565	23,09	25,64	75,485	625,06	0,282	16,13	297,75	0,55	2,68	351,42	88,74	317	4,15	264	0,0212	0,0197	0,5671
Обед:																			
№209, 2008	Суп из овощей	250	7,06	15,3	36,3	311,14	0,11	23	128,3	0,43	1,67	123,2	20,3	126,7	1,12	114	0	0	0,78
№ 591,2008	Гуляш из говядины	125	15,55	13,83	14,87	246,15	0,4	0,025	168,5	0,074	0,9	129,6	51,4	152,23	1,96	191	0	0	0,32
№ 332, 2008	Макароны отварные	180	4,23	6,34	53,39	287,54	0,03	3	29,1	0,016	1,75	18	19	11	2,6	116,8	0,0036	0,009	0,6
№ 100, 2008	Салат "Здоровье"	100	1,8	2,9	0,67	35,96	0	0	0	0	0	5	0	4	0,24	37,2	0,002	0,0002	0,25
№1014 2008	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	21,98	91,12	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	68	0,011	0	0
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,24	8,36	40,80	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		905	32,3	38,8	145,5	1060,2	0,7	26,2	325,9	0,5	4,3	301,1	108,3	355,2	7,9	561,4	0,029	0,0	2,0
Полдник:																			
№966, 2008	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,42	3	19,14	125,24	0,09	0,18	28,3	0,13	0	242	30	186	0,2	94,3	0,018	0,004	0,04
распор МП КШП № 139	Кекс "Домашний"	55	10,83	4,15	49,25	277,67	0,2	5,9	54	0,3	0,8	43	4	78,7	0,824	25	0,02	0	0,5
распор МП КШП №1085	Салат из яблок	100	0,42	0,41	13,24	58,33	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,007	0	0,5
Итого за прием пищи:		355	16,67	7,56	81,63	461,24	0,32	16,08	82,33	0,45	0,8	294,5	41	274,2	2,224	119,7	0,045	0,004	1,04
Итого за день:		1825	72,0	72,0	302,7	2146,5	1,25	58,4	706,0	1,5	7,8	947,1	238,0	946,4	14,3	945,1	0,095	0,035	3,6

10 день																			
Завтрак:																			
	Каша молочная "Дружба"	220/10	13,3	12,1	41,69	328,86	0,32	6,8	149,6	0,12	2,8	101,28	66,79	86,44	2,16	81,9	0	0,0029	0,013
№ 384, 2008	Пряник детский	75	9,2	10,57	23,68	226,65	0,048	0,04	102,4	0,023	0,7	62,52	6,62	36,7	1,243	36,2	0,001	0,003	0,52
Распор. МП КШП № 1098	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,002	1,83	0	0	0	100,76	2,4	104	0,15	110	0	0	0
№ 944, 2007	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		555	24,02	22,83	98,85	696,95	0,45	8,71	252	0,143	3,5	279,56	84,01	240,14	4,273	246,3	0,007	0,0069	0,533
Обед:																			
№210, 2008	Суп рисовый с говядиной	250/15	7,04	5,3	24,38	173,38	0,02	4,9	87	0,08	2,27	118,8	38,9	104,4	1,02	84,66	0,003	0,006	0,184
распор. МП КШП № 1095	Биточек рыбный по-домашнему	100	4,48	6,52	15,28	137,72	0,018	3,75	196	0	0	161	25	189	0,15	92	0	0,0018	2
распор. МП КШП № 401	Пюре картофельное	180	16,058	15,75	45,71	388,822	0,16	2,2	16,4	0,175	0,3	99,8	22,1	121,4	2,67	96,3	0	0,015	0,76
№696, 2008	Салат из свежих огурцов	100	4,86	10,125	39,315	267,825	0,012	5,95	25,4	0,22	0,012	89,67	22,82	85,03	0,81	200,6	0,002	0,006	0,54
№391, 2016	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,12	15,4	63,48	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,008	0	0,32
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	50	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		935	35,478	38,215	158,425	1119,547	0,32	16,94	324,8	0,475	2,582	494,6	126,38	561,07	6,63	507,96	0,025	0,0308	3,804
Полдник:																			
№ 965, 2008	Блинчик	75	7,6	7,84	9,4	138,56	0,06	2,6	114	0,3	0,7	140	23	120	0,2	146	0,009	0,0002	0,002
	Повидло	20	2,4	1,02	18,1	91,18	0,06	4	39	0,04	0,8	6	0	10	0	39	0	0	0,02
№ 847, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0,48	0,48	11,86	53,68	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,5
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		370	13,38	11,44	50,7	359,28	0,09	26,6	153,06	0,38	1,5	165	37	149	2,6	185,8	0,043	0,0002	0,582
Итого за день:		1860	72,878	72,485	307,975	2175,777	0,86	52,25	729,86	0,998	7,58	939,16	247,39	950,21	13,503	940,06	0,075	0,0379	4,919

Среднее число за 10 дней: РАСЧЕТ для ДЕТЕЙ от 12 лет и старше																				
		Суммарные объемы блюд	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		B1,мг	C,мг	A,мг	B2,мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	
Завтрак:		573	23,16	23,92	97,97	700,55	0,41	12,62	239,38	0,41	2,19	310,18	91,91	316,94	4,58	299,78	0,02	0,01	0,87	
Обед		889,5	35,62	37,14	139,10	1040,53	0,45	26,41	310,65	0,53	3,89	343,35	95,49	377,81	6,33	434,66	0,03	0,02	1,74	
Полдник:		371	12,81	11,50	65,98	411,90	0,30	19,29	188,28	0,39	2,02	315,18	58,07	284,52	3,79	236,02	0,03	0,01	0,99	
Итого среднее за 10 дней:		1833,5	71,59	72,56	303,04	2152,98	1,11	55,61	711,00	1,28	7,94	945,47	238,04	946,94	14,20	945,40	0,08	0,04	3,06	
Выполнение в % соотношении к норме за 10 дней																				
Завтрак:		104,18	102,93	104,01	102,32	103,02	115,71	72,11	106,39	95	87,76	103,39	122,55	105,65	101,88	99,93	84,56	113,04	87,50	
Обед:		111,19	113,07	115,35	103,76	109,30	92,82	107,80	98,62	99	111,23	81,75	90,95	89,95	100,41	103,49	9,02	98,31	123,94	
Полдник:		106,00	94,88	83,33	114,84	100,96	144,67	183,76	139,47	101	134,80	175,10	129,05	158,06	140,52	131,12	21,1	11,96	94,00	
НОРМА за 3 приема пищи		1700,00	67,50	69,00	287,50	2040,00	1,05	52,50	675,00	1,20	7,50	900,00	225,00	900,00	13,50	900,00	0,08	0,0375	3,00	
ИТОГО % выполнения по среднему		107,85	106,05	105,17	105,41	105,54	105,75	105,92	105,33	106,91	105,83	105,05	105,80	105,22	105,16	105,04	108,84	106,01	105,57	