



СОГЛАСОВАНО:

Директор  
МАОУ «Северодвинская гимназия №14»

\_\_\_\_\_ Е.И. Гришкова

\_\_\_\_\_ 15 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МП «Комбинат школьного питания»

\_\_\_\_\_ С. А. Мусатов

«\_15\_» \_\_\_\_\_ января 2021 г.



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

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

Нормативный документ	Наименование блюд	Форма 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
<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 598	Тефтели куриные с соусом	80/50	10,97	16,32	12,22	239,64	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Греча отварная	150	9,75	5,88	40,26	252,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 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	47,64	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,24</b>	<b>22,78</b>	<b>96,32</b>	<b>698,02</b>	<b>0,55</b>	<b>1,7</b>	<b>0,08</b>	<b>5,47</b>	<b>212,11</b>	<b>90,24</b>	<b>457,8</b>	<b>8,34</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшенная с маслом	200/5	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,55</b>	<b>21,1</b>	<b>91,35</b>	<b>633,5</b>	<b>0,418</b>	<b>4,92</b>	<b>0,016</b>	<b>1,53</b>	<b>377,49</b>	<b>96,97</b>	<b>480,35</b>	<b>3,42</b>
<b>Обед:</b>														
№ 202, 2008	Суп из овощей со сметаной	250/10	10,6	18,95	11,67	259,63	0,12	36,4	0,025	0,63	118,1	36,3	83,2	1,306
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
№ 591, 2008	Гуляш из свинины	50/75	11,43	20	4,96	245,56	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
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	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>32,45</b>	<b>48,47</b>	<b>103,6</b>	<b>953,13</b>	<b>0,36</b>	<b>48,15</b>	<b>0,848</b>	<b>1,84</b>	<b>392,77</b>	<b>123,86</b>	<b>530,37</b>	<b>7,508</b>
<b>Полдник:</b>														
Распор. МП КШП № 268	Шоколадный напиток	200	7,5	4,9	27,5	179,64	0,06	0,03	0,01	1,95	180	21	135	0,09
№ 1042, 2008	Блинчик	75	4,15	5,54	18,45	142,937	0,408	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,21</b>	<b>13,44</b>	<b>46,85</b>	<b>356,30</b>	<b>0,57</b>	<b>3,30</b>	<b>0,18</b>	<b>5,07</b>	<b>492,88</b>	<b>87,26</b>	<b>705,96</b>	<b>4,18</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>69,9</b>	<b>56,3</b>	<b>246,77</b>	<b>2007,45</b>	<b>1,49</b>	<b>53,15</b>	<b>1,10</b>	<b>12,38</b>	<b>1097,76</b>	<b>301,36</b>	<b>1694,13</b>	<b>20,03</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>64,21</b>	<b>83,01</b>	<b>241,8</b>	<b>1942,93</b>	<b>1,35</b>	<b>56,37</b>	<b>1,04</b>	<b>8,44</b>	<b>1263,14</b>	<b>308,09</b>	<b>1716,68</b>	<b>15,11</b>

2-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 588, 2008	Свинина духовая	54/125	15,37	21,5	35,86	398,42	0,05	0,2	0,046	0	121,32	21,1	231,8	1,446
	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 № 504	Чай с молоком сгущенным	200	1,32	1,54	10,1	59,54	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,17</b>	<b>23,94</b>	<b>84,44</b>	<b>645,9</b>	<b>0,282</b>	<b>5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,81</b>	<b>212,42</b>	<b>81,88</b>	<b>459,36</b>	<b>4,146</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 222, 2007	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	15,39	6,75	28,03	234,43	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
Распор. МП КШП № 561	Печенье Снежок	10	1,2	7,2	14,6	158	0,036	0,036	0,012	19,2	19,2	10,8	13,2	0,72
Распор. МП КШП № 45	Напиток Чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,47</b>	<b>14,75</b>	<b>96,89</b>	<b>640,19</b>	<b>0,96</b>	<b>4,876</b>	<b>0,022</b>	<b>21,8</b>	<b>310,09</b>	<b>258,7</b>	<b>635,84</b>	<b>9,02</b>
<b>Обед:</b>														
№177, 2008	Борщ сибирский с мясом со сметаной	250/10/10	9,6	11,65	15,94	207,01	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 273	Котлета Пожарская	75	14,53	9,28	8,04	173,73	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	5,43	42,75	235,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 867, 2008	Компот из изюма	200	0,36	0	28,18	114,16	0,03	0	0	0	18,6	5,66	29,67	0,62
	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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,13</b>	<b>27,18</b>	<b>132,17</b>	<b>909,75</b>	<b>0,454</b>	<b>54,35</b>	<b>0,283</b>	<b>2,15</b>	<b>310,14</b>	<b>142,4</b>	<b>528,15</b>	<b>7,53</b>
<b>Полдник:</b>														
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>11,6</b>	<b>12,1</b>	<b>61,4</b>	<b>400,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>92</b>	<b>31</b>	<b>106</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>68,90</b>	<b>63,22</b>	<b>278,01</b>	<b>1956,55</b>	<b>0,78</b>	<b>59,65</b>	<b>0,50</b>	<b>3,53</b>	<b>614,90</b>	<b>255,53</b>	<b>1094,00</b>	<b>12,89</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>68,20</b>	<b>54,03</b>	<b>290,46</b>	<b>1950,84</b>	<b>1,45</b>	<b>59,53</b>	<b>0,40</b>	<b>24,52</b>	<b>712,57</b>	<b>432,35</b>	<b>1270,48</b>	<b>17,76</b>

3-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 211, 2007	Омлет с сыром	170	17,28	24,75	10,94	335,63	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 189	Винегрет овощной с маслом растительным	60	1,07	4,99	5	69,19	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 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	2,64	0,48	16,72	95,28	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,03</b>	<b>30,54</b>	<b>67,68</b>	<b>655,22</b>	<b>0,25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,025</b>	<b>0,82</b>	<b>45,47</b>	<b>52,04</b>	<b>307,8</b>	<b>5,01</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
Распор. МП КШП № 357	Тефтелька	45	7,15	14,92	8,97	198,76	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
№ 413, 2008	Макароны отварные	150/5	6,3	6,2	40,26	242,04	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	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
№ 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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,27</b>	<b>21,94</b>	<b>101,45</b>	<b>680,34</b>	<b>0,654</b>	<b>4,79</b>	<b>0,16</b>	<b>2,6</b>	<b>351,14</b>	<b>256,46</b>	<b>633,24</b>	<b>9,98</b>
<b>Обед:</b>														
№ 115, 2007	Суп деревенский с курой	250	12,5	15	18	257	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757
Распор. МП КШП № 592	Пельмени с маслом	150/5	14,89	17,82	40,56	382,18	0,05	0,2	0,046	0	121,32	21,1	231,8	1,446
Распор. МП КШП № 616	Салат из консервированных огурцов с растительным маслом	60/3	0,39	5,05	1,5	53,02	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 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	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,59</b>	<b>38,67</b>	<b>121,99</b>	<b>970,34</b>	<b>0,32</b>	<b>16,30</b>	<b>0,06</b>	<b>0,53</b>	<b>329,64</b>	<b>91,60</b>	<b>482,93</b>	<b>4,56</b>
<b>Полдник:</b>														
	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	75	10,73	15,80	45,14	365,60	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>16,13</b>	<b>20,80</b>	<b>65,30</b>	<b>523,60</b>	<b>0,138</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>270,5</b>	<b>49,5</b>	<b>277,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>73,74</b>	<b>90,01</b>	<b>254,97</b>	<b>2149,16</b>	<b>0,716</b>	<b>18,33</b>	<b>0,13</b>	<b>1,35</b>	<b>645,61</b>	<b>193,14</b>	<b>1068,23</b>	<b>11,27</b>
<b>Итого за день с 2 завтраком:</b>			<b>68,98</b>	<b>81,41</b>	<b>288,74</b>	<b>2174,28</b>	<b>0,99</b>	<b>18,99</b>	<b>0,21</b>	<b>1,35</b>	<b>1186,61</b>	<b>292,14</b>	<b>1623,23</b>	<b>14,67</b>

4-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП №32	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	30,07	11,74	38,52	380,02	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
Распор. МП КШП № 219	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,1	11,8	51,3	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
№ 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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>36,55</b>	<b>12,64</b>	<b>102,06</b>	<b>668,2</b>	<b>0,274</b>	<b>3,8</b>	<b>0,194</b>	<b>1,13</b>	<b>225,75</b>	<b>105,14</b>	<b>382,9</b>	<b>3,59</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/5	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	10	41,2	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	80	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	16,1	10,48	19,56	0,38
	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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>16,03</b>	<b>25,24</b>	<b>97,46</b>	<b>681,12</b>	<b>0,442</b>	<b>4,89</b>	<b>80,03</b>	<b>17,32</b>	<b>195,66</b>	<b>116,28</b>	<b>413,5</b>	<b>4,38</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 248	Солянка	250	11,65	20,75	10,65	275,95	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
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
№ 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	2,23
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	150	4,85	11,79	18,38	199,03	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	0,26
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,4</b>	<b>47,3</b>	<b>110,6</b>	<b>1001,5</b>	<b>0,5</b>	<b>71,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>380,8</b>	<b>198,7</b>	<b>482,2</b>	<b>7,3</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,1</b>	<b>12,15</b>	<b>52,01</b>	<b>367,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>247,25</b>	<b>34,4</b>	<b>194,24</b>	<b>1,06</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>82,01</b>	<b>72,07</b>	<b>264,7</b>	<b>2037,31</b>	<b>0,848</b>	<b>75,16</b>	<b>0,38</b>	<b>2,82</b>	<b>853,77</b>	<b>338,26</b>	<b>1059,35</b>	<b>11,96</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>61,49</b>	<b>84,67</b>	<b>234,01</b>	<b>2050,23</b>	<b>1,016</b>	<b>76,25</b>	<b>80,22</b>	<b>19,01</b>	<b>823,68</b>	<b>349,40</b>	<b>1089,95</b>	<b>12,74</b>

5-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№601, 2008	Плов ( свинина)	50/150	17,02	13,64	38,9	346,44	0,11	2,7	0,05	1,15	100,4	43	213,7	3,104
Распор. МП КШП № 182	Салат из свеклы с сол.огурцом и маслом	60	1,41	5,14	7,62	84,4	0,005	1,75	0	0	10,25	8,75	16,75	1,75
№ 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	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,18</b>	<b>19,58</b>	<b>100,19</b>	<b>675,72</b>	<b>0,307</b>	<b>9,25</b>	<b>0,05</b>	<b>1,15</b>	<b>139,02</b>	<b>85,03</b>	<b>392,39</b>	<b>6,72</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/5	5,66	6,87	45	264,47	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	66	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
№ 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 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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,74</b>	<b>22,07</b>	<b>95,99</b>	<b>681,51</b>	<b>0,4</b>	<b>4,76</b>	<b>0,2</b>	<b>1,32</b>	<b>553,1</b>	<b>103,48</b>	<b>634,16</b>	<b>2,40</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гренками и курой	250/20/10	16,15	16,98	32,75	348,42	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
Распор. МП КШП №591	Рыбные палочки	80	13,22	9,43	9,38	175,27	0,1	2,2	0,25	1,75	57,9	22,1	175,1	1,43
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>39,29</b>	<b>32,72</b>	<b>122,12</b>	<b>940,12</b>	<b>0,926</b>	<b>17,02</b>	<b>1,39</b>	<b>6,57</b>	<b>284,05</b>	<b>126,83</b>	<b>662,49</b>	<b>8,77</b>
<b>Полдник:</b>														
	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	75	7,10	12,38	46,85	327,14	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,70</b>	<b>17,38</b>	<b>65,84</b>	<b>472,78</b>	<b>0,138</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>276,5</b>	<b>49,5</b>	<b>281,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>76,17</b>	<b>69,68</b>	<b>288,15</b>	<b>2088,62</b>	<b>1,371</b>	<b>26,44</b>	<b>1,45</b>	<b>8,92</b>	<b>699,57</b>	<b>261,36</b>	<b>1336,38</b>	<b>17,194</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>76,73</b>	<b>72,17</b>	<b>283,95</b>	<b>2094,41</b>	<b>1,464</b>	<b>21,95</b>	<b>1,6</b>	<b>9,09</b>	<b>1113,65</b>	<b>279,81</b>	<b>1578,15</b>	<b>12,874</b>

6-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 649, 2008	Филе птицы тушеное с овощами	50/125	19,53	18,2	28,6	356,32	0,18	4,78	0,046	0,12	177,76	36,52	389,8	4,46
	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
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	66	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 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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,42</b>	<b>23,90</b>	<b>82,24</b>	<b>667,74</b>	<b>0,42</b>	<b>7,68</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>276,23</b>	<b>77,16</b>	<b>634,40</b>	<b>7,26</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша ячневая с маслом	200/5	7,72	8,05	38,6	257,73	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
Распор. МП КШП №175	Ватрушка с сыром и яйцом	50	6,92	9,04	20,78	192,16	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№944 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	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	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,39</b>	<b>17,89</b>	<b>113,05</b>	<b>694,77</b>	<b>0,304</b>	<b>4,96</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>177,15</b>	<b>75,72</b>	<b>361,34</b>	<b>3,29</b>
<b>Обед:</b>														
№ 269, 2008	Уха Ростовская	250/15	7,17	3,87	20,37	144,99	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
№ 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
№ 378, 2008	Греча отварная	150	9,75	5,88	40,26	252,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 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	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,81</b>	<b>28,56</b>	<b>135,82</b>	<b>939,56</b>	<b>0,711</b>	<b>56,85</b>	<b>0,263</b>	<b>5,5</b>	<b>410,49</b>	<b>155,3</b>	<b>608,03</b>	<b>9,826</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,54</b>	<b>10,62</b>	<b>59,94</b>	<b>376,976</b>	<b>0,064</b>	<b>0,7</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>72,45</b>	<b>20,8</b>	<b>45,08</b>	<b>1,34</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>75,77</b>	<b>63,08</b>	<b>234,56</b>	<b>1984,28</b>	<b>1,195</b>	<b>65,23</b>	<b>0,435</b>	<b>5,68</b>	<b>759,17</b>	<b>253,26</b>	<b>1287,51</b>	<b>18,43</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>65,74</b>	<b>57,07</b>	<b>237,1</b>	<b>2011,306</b>	<b>1,079</b>	<b>62,51</b>	<b>0,289</b>	<b>6,82</b>	<b>660,09</b>	<b>251,82</b>	<b>1014,45</b>	<b>14,456</b>

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1			23,27	24,23	96,82	668,47	0,35	4,86	0,10	1,59	185,17	81,92	439,11	5,85
Завтрак 2:			20,41	20,50	99,37	668,57	0,53	4,87	13,41	7,65	327,44	151,27	526,41	5,42
Обед			32,60	32,15	132,06	952,40	0,55	43,96	0,50	3,05	351,31	139,79	549,03	7,58
Полдник:			12,55	14,41	58,06	416,36	0,169	0,847	0,062	1,139	241,987	45,452	268,462	1,865
Итого за неделю с 1 завтраком:			68,41	70,79	286,93	2037,26	1,07	49,66	0,66	5,78	778,46	267,15	1256,60	15,29
Итого за неделю с 2 завтраком:			65,56	67,06	289,48	2134,98	1,25	49,67	13,97	11,83	920,74	336,51	1343,90	14,86
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:			103,40	105,35	101,12	100,52	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45
Завтрак 2:			106,02	103,79	103,78	100,09	101,59	100,36	100,45	99,45	98,10	101,41	100,20	100,50
Обед:			103,51	99,83	98,51	100,25	99,58	100,25	99,78	98,75	100,25	100,47	101,20	99,48
Полдник:			100,36	104,44	101,04	101,80	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45

7-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 268, 2007	Бифштекс "Аппетитный"	80	10,56	13,09	6,53	186,17	0,1	0,2	0,023	0,8	74,3	19,3	142,4	1,83
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	5,43	42,75	235,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	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 № 504	Чай с молоком сгущенным	200	1,32	1,54	10,1	59,54	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	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,18</b>	<b>20,96</b>	<b>97,86</b>	<b>668,80</b>	<b>0,37</b>	<b>5,00</b>	<b>0,16</b>	<b>2,42</b>	<b>228,13</b>	<b>107,58</b>	<b>435,58</b>	<b>5,36</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/5	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,02	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 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	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,08	9,06	36,08	0,44
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21</b>	<b>21,26</b>	<b>99,45</b>	<b>673,14</b>	<b>0,29</b>	<b>0,62</b>	<b>0,026</b>	<b>1,53</b>	<b>369,61</b>	<b>87,07</b>	<b>442,73</b>	<b>3,65</b>
<b>Обед:</b>														
№ 183, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной и курой	250/10	10,58	18,35	25,56	309,71	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 188	Салат "Здоровье"	60	0,78	0,05	5,6	25,97	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	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>32,8</b>	<b>38,74</b>	<b>124,56</b>	<b>978,1</b>	<b>0,40</b>	<b>104,85</b>	<b>0,21</b>	<b>1,28</b>	<b>310,14</b>	<b>155,84</b>	<b>446,76</b>	<b>7,392</b>
<b>Полдник:</b>														
	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	100	9,46	5,24	60,18	331,418	0,104	0,2	0	0	38	26	122	2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>14,86</b>	<b>10,24</b>	<b>80,34</b>	<b>489,42</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>280</b>	<b>56</b>	<b>308</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>69,84</b>	<b>69,94</b>	<b>302,76</b>	<b>2136,32</b>	<b>0,94</b>	<b>110,23</b>	<b>0,42</b>	<b>3,7</b>	<b>818,27</b>	<b>319,42</b>	<b>1190,34</b>	<b>14,95</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>68,66</b>	<b>70,24</b>	<b>304,35</b>	<b>2140,66</b>	<b>0,85</b>	<b>105,85</b>	<b>0,28</b>	<b>2,81</b>	<b>959,75</b>	<b>298,91</b>	<b>1197,49</b>	<b>13,24</b>

8-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 272	Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	14,47	20,35	24,5	339,03	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582
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
№ 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	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,07</b>	<b>27,74</b>	<b>85,43</b>	<b>675,66</b>	<b>0,279</b>	<b>14,1</b>	<b>0,038</b>	<b>0,41</b>	<b>156,77</b>	<b>72,08</b>	<b>352,64</b>	<b>5,063</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	8	13	0,5	151	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 413, 2008	Макароны отварные	150/5	6,3	6,2	40,26	242,04	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 759, 2008	Соус красный основной	50	0,36	0,76	3,08	20,6	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,48</b>	<b>20,78</b>	<b>96,06</b>	<b>653,18</b>	<b>0,247</b>	<b>7,08</b>	<b>0,17</b>	<b>2,1</b>	<b>224,45</b>	<b>72,78</b>	<b>320,19</b>	<b>4,24</b>
<b>Обед:</b>														
№ 197, 2008	Рассольник Петербургский с курой	250/10	11,68	18,3	28,15	324,02	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
	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 № 603	Биточки куриные	80	10,89	5,95	15,9	160,71	0,08	0,7	0,023	0,8	114,3	19,3	172,4	2,23
Распор. МП КШП № 13	Капуста тушеная	150	2,03	5,45	17,93	133,01	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	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,28</b>	<b>30,6</b>	<b>117,94</b>	<b>876,40</b>	<b>0,87</b>	<b>38,86</b>	<b>0,381</b>	<b>3,16</b>	<b>405,08</b>	<b>143,54</b>	<b>671,34</b>	<b>8,91</b>
<b>Полдник:</b>														
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>14,83</b>	<b>12,028</b>	<b>54,14</b>	<b>431,826</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,565</b>	<b>92,34</b>	<b>31,25</b>	<b>106,49</b>	<b>1,212</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>67,18</b>	<b>70,368</b>	<b>257,51</b>	<b>1983,89</b>	<b>1,19</b>	<b>53,26</b>	<b>0,52</b>	<b>4,14</b>	<b>654,19</b>	<b>246,87</b>	<b>1130,47</b>	<b>15,18</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>66,59</b>	<b>63,408</b>	<b>268,14</b>	<b>1961,406</b>	<b>1,159</b>	<b>46,24</b>	<b>0,648</b>	<b>5,825</b>	<b>721,87</b>	<b>247,57</b>	<b>1098,02</b>	<b>14,36</b>

9-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 609	Котлета Тирольская	80	7,85	11,26	7,58	163,06	0,18	0,1	0,023	0,8	74,3	19,3	142,4	1,32
№ 378, 2008	Греча отварная	150	9,75	5,88	40,26	252,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№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 дарницкий	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,08	9,06	36,08	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,17</b>	<b>23,71</b>	<b>97,62</b>	<b>704,55</b>	<b>0,649</b>	<b>3,67</b>	<b>0,073</b>	<b>6,23</b>	<b>213,08</b>	<b>92,58</b>	<b>422,13</b>	<b>7,342</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/5	14,51	10,23	32,3	279,31	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
Расп.МП КШП №589	Кондитерское изделие	50	3,29	8,89	23,8	188,37	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
	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
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,84</b>	<b>19,44</b>	<b>91,12</b>	<b>704,56</b>	<b>0,654</b>	<b>0,95</b>	<b>0,02</b>	<b>2,69</b>	<b>299,41</b>	<b>247,6</b>	<b>590,89</b>	<b>8,83</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 595	Суп куриный с вермишелью	250	12,5	19,73	21,05	311,77	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
	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	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,14</b>	<b>37,09</b>	<b>118,41</b>	<b>928,01</b>	<b>0,744</b>	<b>62,05</b>	<b>0,343</b>	<b>1,1</b>	<b>230,59</b>	<b>172,94</b>	<b>545,06</b>	<b>8,52</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 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	10,3	11,08	36,9	285,87	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,86</b>	<b>14,08</b>	<b>52,76</b>	<b>379,428</b>	<b>0,512</b>	<b>3,272</b>	<b>0,17</b>	<b>3,12</b>	<b>312,88</b>	<b>66,26</b>	<b>570,96</b>	<b>4,088</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>66,17</b>	<b>74,88</b>	<b>268,79</b>	<b>2011,988</b>	<b>1,905</b>	<b>68,992</b>	<b>0,586</b>	<b>10,45</b>	<b>756,55</b>	<b>331,78</b>	<b>1538,15</b>	<b>19,953</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>61,84</b>	<b>70,61</b>	<b>262,29</b>	<b>2011,998</b>	<b>1,91</b>	<b>66,272</b>	<b>0,533</b>	<b>6,91</b>	<b>842,88</b>	<b>486,8</b>	<b>1706,91</b>	<b>21,441</b>

10-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/40	24,86	17,6	52	465,84	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
Распор. МП КШП № 219	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,1	11,8	51,3	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
№ 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	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,41</b>	<b>18,5</b>	<b>117,47</b>	<b>762,02</b>	<b>0,302</b>	<b>7,7</b>	<b>0,19</b>	<b>1,13</b>	<b>228,55</b>	<b>105,98</b>	<b>384,44</b>	<b>2,92</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	11,23	12,04	33,59	287,64	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
	Фрукт свежий	100	0,3	0	15	61,2	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
Распор. МП КШП № 504	Чай с молоком сгущенным	200	1,5	2	15	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	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,81</b>	<b>22,04</b>	<b>100,47</b>	<b>675,48</b>	<b>0,44</b>	<b>4,89</b>	<b>40,03</b>	<b>17,32</b>	<b>187,61</b>	<b>111,04</b>	<b>403,72</b>	<b>4,19</b>
<b>Обед:</b>														
№ 209, 2008	Суп картофельный с фрикадельками	250/17	11,2	17,5	14,52	260,38	0,12	37,6	0,04	0,5	112,44	32,4	82	1,363
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 № 292	Котлета "Сочная"	80	14,19	4,23	7,58	125,15	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	5,43	42,75	235,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 867, 2008	Компот из изюма	200	0,36	0	28,18	114,16	0,03	0	0	0	18,6	5,66	49,67	0,62
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>36,21</b>	<b>30,01</b>	<b>136,63</b>	<b>961,45</b>	<b>0,434</b>	<b>41,7</b>	<b>0,065</b>	<b>1,32</b>	<b>251,66</b>	<b>104,7</b>	<b>453,23</b>	<b>6,25</b>
<b>Полдник:</b>														
	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	166,655	0,104	0,2	0	0	38	26	122	2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,13</b>	<b>7,62</b>	<b>50,25</b>	<b>324,66</b>	<b>0,164</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>280</b>	<b>56</b>	<b>308</b>	<b>2,2</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>77,75</b>	<b>56,13</b>	<b>304,35</b>	<b>2048,13</b>	<b>0,9</b>	<b>49,78</b>	<b>0,299</b>	<b>2,45</b>	<b>760,21</b>	<b>266,68</b>	<b>1145,67</b>	<b>11,369</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>65,15</b>	<b>59,67</b>	<b>287,35</b>	<b>1961,59</b>	<b>1,04</b>	<b>46,97</b>	<b>40,14</b>	<b>18,64</b>	<b>719,27</b>	<b>271,74</b>	<b>1164,95</b>	<b>12,635</b>

11-й день															
<b>Завтрак 1:</b>															
Распор. МП КШП № 608	Поджарка мясная	50/40	10	15,1	2,6	186,3	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582	
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150/5	6,3	6,2	40,26	242,04	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86	
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,12</b>	<b>22,12</b>	<b>95,08</b>	<b>667,88</b>	<b>0,251</b>	<b>7,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>172,92</b>	<b>61,34</b>	<b>340,44</b>	<b>6,13</b>	
<b>Завтрак 2:</b>															
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	10,87	45	300,47	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	8	10,03	150,84	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,02</b>	<b>19,67</b>	<b>106,77</b>	<b>688,19</b>	<b>0,294</b>	<b>0,97</b>	<b>0,03</b>	<b>1,41</b>	<b>176,83</b>	<b>70,34</b>	<b>348,59</b>	<b>3,62</b>	
<b>Обед:</b>															
№ 187, 2008	Щи из свежей капусты	250	10,93	18,4	9,4	246,92	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	12,68	9,32	7,25	163,6	0,1	2,2	0,25	1,75	57,9	22,1	175,1	1,43	
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81	
№ 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	0,06	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,56</b>	<b>40,6</b>	<b>119,08</b>	<b>979,96</b>	<b>0,37</b>	<b>57,55</b>	<b>1,11</b>	<b>3,41</b>	<b>326,87</b>	<b>163,04</b>	<b>445,99</b>	<b>5,36</b>	
<b>Полдник:</b>															
№ 424, 2003	Молоко питьевое	200	5,9	6,75	9,91	125,83	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2	
№ 1046, 2008	Оладьи	150	8,3	11,08	43,64	313,508	0,104	0,8	0	0	11,6	19,2	73,6	0,88	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>14,2</b>	<b>17,83</b>	<b>53,55</b>	<b>439,34</b>	<b>0,16</b>	<b>0,98</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>253,6</b>	<b>49,2</b>	<b>259,6</b>	<b>1,08</b>	
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>70,88</b>	<b>63,19</b>	<b>267,71</b>	<b>2087,18</b>	<b>0,78</b>	<b>66,48</b>	<b>1,318</b>	<b>3,72</b>	<b>753,39</b>	<b>273,58</b>	<b>1046,03</b>	<b>12,57</b>	
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>61,59</b>	<b>78,1</b>	<b>279,4</b>	<b>2107,49</b>	<b>0,82</b>	<b>59,5</b>	<b>1,175</b>	<b>4,82</b>	<b>757,3</b>	<b>282,58</b>	<b>1054,18</b>	<b>10,055</b>	

12-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 353	Бризолька	150	15,84	15,38	4,6	220,18	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
	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
№ 426, 2003	Напиток "Несквик"	200	5,06	2,32	8,24	74,08	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	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
Распор. МП КШП № 536	Печенье	50	1,2	3,3	45,3	207,57	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>28,58</b>	<b>21,9</b>	<b>96,62</b>	<b>689,77</b>	<b>0,307</b>	<b>3,97</b>	<b>0,095</b>	<b>2,41</b>	<b>109,25</b>	<b>83,04</b>	<b>378,67</b>	<b>5,87</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/5	8,04	11,08	30,2	252,68	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
Распор. МП КШП № 139	Ватрушка с творогом	75	10,9	8,3	34,3	267,4	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
	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
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,62</b>	<b>20,18</b>	<b>116,24</b>	<b>756,96</b>	<b>0,236</b>	<b>1,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>167,77</b>	<b>55,42</b>	<b>260,42</b>	<b>3,16</b>
<b>Обед:</b>														
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	6,63	3,6	134,63	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	11,2	65,3	373,6	0,04	0	0,07	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	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,56</b>	<b>28,85</b>	<b>137,94</b>	<b>933,65</b>	<b>0,714</b>	<b>58,45</b>	<b>0,285</b>	<b>2,17</b>	<b>230,19</b>	<b>140,28</b>	<b>479,26</b>	<b>7,10</b>
<b>Полдник:</b>														
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,13</b>	<b>7,62</b>	<b>51,39</b>	<b>328,38</b>	<b>0,112</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>261</b>	<b>43</b>	<b>247</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>61,6</b>	<b>58,37</b>	<b>234,6</b>	<b>1951,8</b>	<b>1,133</b>	<b>62,7</b>	<b>0,42</b>	<b>4,58</b>	<b>600,44</b>	<b>266,32</b>	<b>1104,93</b>	<b>14,174</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>65,31</b>	<b>55,35</b>	<b>305,57</b>	<b>2018,99</b>	<b>1,062</b>	<b>59,79</b>	<b>0,345</b>	<b>3,49</b>	<b>658,96</b>	<b>238,7</b>	<b>986,68</b>	<b>11,462</b>

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:			25,09	23,49	96,35	694,78	0,36	7,07	0,12	2,15	184,78	87,10	385,65	5,45
Завтрак 2:			21,13	23,56	101,69	691,92	0,36	2,60	6,72	4,40	237,61	107,38	394,42	4,62
Обед			32,59	32,32	133,76	942,93	0,59	60,58	0,40	2,07	292,42	146,72	506,94	7,25
Полдник:			12,50	14,07	59,07	398,84	0,19	0,93	0,07	0,61	246,64	50,29	300,01	2,00
Итого за неделю с 1 завтраком			67,00	69,48	286,62	2035,42	1,18	60,57	0,75	10,29	1109,37	249,66	1649,85	14,70
Итого за неделю с 2 завтраком			66,86	66,23	284,52	2035,02	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:			111,50	102,12	100,62	102,17	99,68	100,23	100,40	100,58	99,98	101,25	100,25	99,79
Завтрак 2:			93,90	102,44	106,20	101,75	100,25	100,60	101,40	99,53	101,45	100,70	100,48	100,10
Обед:			103,47	100,36	99,78	99,26	100,47	100,49	100,78	100,56	100,48	101,10	101,69	101,00
Полдник:			100,01	101,95	102,82	99,71	99,86	101,25	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45

13-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 597	Котлета Нежная из мяса индейки	80	10,2	9,2	7,58	153,92	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Греча отварная	150	7,75	4,88	40,26	235,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	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
№ 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	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>26,76</b>	<b>21,05</b>	<b>107,48</b>	<b>726,41</b>	<b>0,615</b>	<b>9,87</b>	<b>0,075</b>	<b>6,31</b>	<b>245,86</b>	<b>98,78</b>	<b>475,19</b>	<b>7,844</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/5	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,95</b>	<b>20,94</b>	<b>94,69</b>	<b>647,02</b>	<b>0,358</b>	<b>4,92</b>	<b>0,016</b>	<b>1,53</b>	<b>367,33</b>	<b>87,05</b>	<b>400,35</b>	<b>2,62</b>
<b>Обед:</b>														
№ 183, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	8,82	9,55	25,56	223,47	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№ 601, 2008	Плов(свинина)	50/150	15,02	13,64	38,9	346,44	0,11	2,7	0,05	1,15	100,4	43	213,7	3,104
Распор. МП КШП № 616	Салат из консервированных 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
№ 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,95</b>	<b>29,04</b>	<b>135,88</b>	<b>936,69</b>	<b>0,444</b>	<b>58,7</b>	<b>0,105</b>	<b>1,79</b>	<b>315,51</b>	<b>152,9</b>	<b>522,73</b>	<b>7,477</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>8,86</b>	<b>14,08</b>	<b>52,76</b>	<b>379,43</b>	<b>0,51</b>	<b>3,27</b>	<b>0,17</b>	<b>3,12</b>	<b>312,88</b>	<b>66,26</b>	<b>570,96</b>	<b>4,09</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>66,57</b>	<b>64,17</b>	<b>296,12</b>	<b>2042,53</b>	<b>1,57</b>	<b>71,84</b>	<b>0,35</b>	<b>11,22</b>	<b>874,25</b>	<b>317,94</b>	<b>1568,88</b>	<b>19,41</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>59,76</b>	<b>64,06</b>	<b>283,33</b>	<b>1963,14</b>	<b>1,31</b>	<b>66,89</b>	<b>0,29</b>	<b>6,44</b>	<b>995,72</b>	<b>306,21</b>	<b>1494,04</b>	<b>14,19</b>

14-й день															
<b>Завтрак 1:</b>															
Распор. МП КШП № 607	Филе куриное запеченное	80	18,2	6,5	7,25	160,3	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232	
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	8,3	25,25	166,01	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 № 504	Чай с молоком сгущенным	200	1,32	3,2	25,1	134,48	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>29,9</b>	<b>18,9</b>	<b>96,08</b>	<b>648,73</b>	<b>0,274</b>	<b>11,55</b>	<b>0,895</b>	<b>2,53</b>	<b>244,91</b>	<b>93,28</b>	<b>375,99</b>	<b>4,942</b>	
<b>Завтрак 2:</b>															
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	Макаронны отварные	150/5	6,3	6,2	40,26	242,04	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86	
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	66	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124	
№ 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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,88</b>	<b>23,16</b>	<b>94,74</b>	<b>680,92</b>	<b>0,698</b>	<b>4,94</b>	<b>0,13</b>	<b>2,6</b>	<b>389,76</b>	<b>253,34</b>	<b>664,48</b>	<b>8,884</b>	
<b>Обед:</b>															
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками и курой	250/20/10	16,15	16,98	32,75	348,42	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51	
Распор. МП КШП № 271	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,39	5,05	1,62	53,04	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611	
Распор. МП КШП № 592	Пельмени с маслом	150/5	14,89	15,6	26,3	305,16	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35	
№ 943, 2008	Компот из изюма	200	0,36	0	28,18	114,16	0,03	0	0	0	18,6	5,66	29,67	0,62	
	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>36,15</b>	<b>38,19</b>	<b>117,27</b>	<b>956,94</b>	<b>0,564</b>	<b>9,72</b>	<b>0,335</b>	<b>6,62</b>	<b>599,71</b>	<b>366,01</b>	<b>1091,63</b>	<b>16,255</b>	
<b>Полдник:</b>															
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>14,83</b>	<b>12,03</b>	<b>54,14</b>	<b>431,82</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>0,10</b>	<b>0,57</b>	<b>87,09</b>	<b>26,85</b>	<b>98,25</b>	<b>0,35</b>	
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>80,88</b>	<b>55,40</b>	<b>267,49</b>	<b>2037,49</b>	<b>0,88</b>	<b>21,47</b>	<b>1,33</b>	<b>9,72</b>	<b>931,71</b>	<b>486,14</b>	<b>1565,87</b>	<b>21,55</b>	
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>52,30</b>	<b>55,50</b>	<b>179,77</b>	<b>2069,68</b>	<b>0,63</b>	<b>9,92</b>	<b>0,43</b>	<b>7,19</b>	<b>691,88</b>	<b>397,82</b>	<b>1229,88</b>	<b>17,01</b>	

15-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 246	Запеканка картофельная с мясом	180	11,7	12,5	29,77	278,38	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
	Сметана	20	0,52	3	0,7	31,88	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
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
№ 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	60	3,96	0,72	25,08	122,64	0,09	1,5	0	0	15,24	14,88	120	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,07</b>	<b>23,13</b>	<b>97,83</b>	<b>679,77</b>	<b>0,784</b>	<b>39,8</b>	<b>0,115</b>	<b>5,15</b>	<b>303,31</b>	<b>145,4</b>	<b>566,8</b>	<b>9,479</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	11,23	12,04	33,59	287,64	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	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 дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	30,09	142,92	0,156	1,2	0	0	15,96	27,72	108,96	1,32
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,83</b>	<b>20,2</b>	<b>104,06</b>	<b>673,36</b>	<b>0,466</b>	<b>1,39</b>	<b>40,03</b>	<b>17,32</b>	<b>190,61</b>	<b>119,8</b>	<b>438,98</b>	<b>5,3</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 248	Солянка	250	11,65	20,75	10,65	275,95	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	0,75	6,82	37,87	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 33	Котлета Школьная	80	8,46	4,85	7,25	106,49	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№ 450, 2003	Рис отварной	150	3,82	5,43	42,75	235,15	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,695</b>	<b>32,58</b>	<b>129,4</b>	<b>933,6</b>	<b>0,674</b>	<b>83,7</b>	<b>0,16</b>	<b>1,75</b>	<b>381,06</b>	<b>191,6</b>	<b>571,45</b>	<b>7,538</b>
<b>Полдник:</b>														
	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 № 190/1	Булочка с корицей	75	7,095	3,93	45,135	248,5635	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,51
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,495</b>	<b>8,93</b>	<b>65,295</b>	<b>406,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>270,50</b>	<b>49,50</b>	<b>277,50</b>	<b>1,71</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>63,26</b>	<b>64,64</b>	<b>234,60</b>	<b>2019,93</b>	<b>1,60</b>	<b>123,83</b>	<b>0,32</b>	<b>6,90</b>	<b>954,87</b>	<b>386,50</b>	<b>1415,75</b>	<b>18,73</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>62,02</b>	<b>61,71</b>	<b>298,76</b>	<b>2013,52</b>	<b>1,28</b>	<b>85,42</b>	<b>40,23</b>	<b>19,07</b>	<b>842,17</b>	<b>360,90</b>	<b>1287,93</b>	<b>14,55</b>

16-й день															
<b>Завтрак 1:</b>															
Распор. МП КШП № 32	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	30,07	11,74	38,52	380,02	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704	
Распор. МП КШП № 219	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,1	8,8	51,3	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35	
№ 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	0,06	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>36,62</b>	<b>12,64</b>	<b>100,99</b>	<b>676,2</b>	<b>0,212</b>	<b>5,2</b>	<b>0,194</b>	<b>1,13</b>	<b>192,39</b>	<b>77,06</b>	<b>278,44</b>	<b>1,774</b>	
<b>Завтрак 2:</b>															
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/5	14,51	10,23	25,3	251,31	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43	
Распор. МП КШП № 176	Кондитерское изделие	50	3,29	7,5	25	180,66	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66	
№ 944, 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	
	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,55</b>	<b>18,53</b>	<b>103,97</b>	<b>676,85</b>	<b>0,682</b>	<b>4,85</b>	<b>0,02</b>	<b>2,69</b>	<b>302,21</b>	<b>248,44</b>	<b>592,43</b>	<b>8,16</b>	
<b>Обед:</b>															
№ 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	9,6	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	150	4,85	11,79	18,38	199,03	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,2</b>	<b>38,5</b>	<b>115,8</b>	<b>968,2</b>	<b>0,7</b>	<b>43,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>298,4</b>	<b>162,6</b>	<b>541,2</b>	<b>8,0</b>	
<b>Полдник:</b>															
№ 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	75	7,35	4,95	57,9	305,55	0	0,15	0	0	7,875	6,6	12,36	1,29	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>13,25</b>	<b>11,7</b>	<b>67,81</b>	<b>431,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>249,875</b>	<b>36,6</b>	<b>198,36</b>	<b>1,49</b>	
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>84,0</b>	<b>62,9</b>	<b>284,6</b>	<b>2075,8</b>	<b>1,0</b>	<b>49,4</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>740,7</b>	<b>276,3</b>	<b>1018,0</b>	<b>11,3</b>	
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>71,0</b>	<b>68,7</b>	<b>287,6</b>	<b>2076,5</b>	<b>1,5</b>	<b>49,0</b>	<b>0,5</b>	<b>4,4</b>	<b>850,5</b>	<b>447,7</b>	<b>1332,0</b>	<b>17,7</b>	

17-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 104	Омлет с колбасой	170	21,2	27,86	10	375,54	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 189	Винегрет овощной с маслом растительным	60	1,07	4,99	5	69,19	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 944, 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>28,02</b>	<b>33,65</b>	<b>68,67</b>	<b>689,61</b>	<b>0,28</b>	<b>5,6</b>	<b>0,025</b>	<b>0,82</b>	<b>48,27</b>	<b>52,88</b>	<b>309,34</b>	<b>4,34</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/5	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 № 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
№ 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
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,14</b>	<b>20,39</b>	<b>103,94</b>	<b>675,83</b>	<b>0,23</b>	<b>3,13</b>	<b>0,14</b>	<b>2,1</b>	<b>188,99</b>	<b>55,06</b>	<b>293,41</b>	<b>1,69</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 248	Свекольник со сметаной	250/10	10,48	18,95	15,16	273,11	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 591	Рыбные палочки	80	12,72	8,31	9,38	163,19	0,1	2,2	0,25	1,75	77,9	22,1	175,1	1,43
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 1014, 2008	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	29,96	123,04	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,72</b>	<b>33,57</b>	<b>117,01</b>	<b>905,05</b>	<b>0,416</b>	<b>61,9</b>	<b>1,24</b>	<b>3,19</b>	<b>317,33</b>	<b>139,26</b>	<b>528,83</b>	<b>6,95</b>
<b>Полдник:</b>														
	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 слобная	75	6,375	11,37	46,05	312,03	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>11,975</b>	<b>16,37</b>	<b>68,65</b>	<b>470,03</b>	<b>0,138</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>276,5</b>	<b>49,5</b>	<b>281,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>73,715</b>	<b>83,59</b>	<b>254,33</b>	<b>2064,69</b>	<b>0,836</b>	<b>67,67</b>	<b>1,275</b>	<b>5,21</b>	<b>642,1</b>	<b>241,64</b>	<b>1119,67</b>	<b>12,99</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>64,84</b>	<b>70,33</b>	<b>289,60</b>	<b>2050,91</b>	<b>0,787</b>	<b>65,2</b>	<b>1,39</b>	<b>6,49</b>	<b>782,82</b>	<b>243,82</b>	<b>1103,74</b>	<b>10,34</b>

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

18-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	8	13	0,5	151	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 450, 2003	Рис отварной	150	3,82	5,43	42,75	235,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 616	Салат из консервированных 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
№ 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 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	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>17,90</b>	<b>29,95</b>	<b>82,37</b>	<b>670,63</b>	<b>0,233</b>	<b>12,83</b>	<b>0,105</b>	<b>3,01</b>	<b>261,59</b>	<b>97,54</b>	<b>322,65</b>	<b>3,161</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/5	8,04	11,08	30,2	252,68	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
Распор. МП КШП № 175	Ватрушка с сыром и яйцом	75	10,05	9,58	31,01	166,89	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 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	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,84</b>	<b>21,46</b>	<b>114,88</b>	<b>664,45</b>	<b>0,16</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>160,41</b>	<b>38,14</b>	<b>189,8</b>	<b>1,61</b>
<b>Обед:</b>														
№ 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
№ 586, 2008	Свинина тушеная	45/50	10,1	25,52	3,71	284,92	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582
№ 378, 2008	Греча отварная	150	9,75	4,88	40,26	243,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	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
№ 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	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>35,43</b>	<b>35,17</b>	<b>133,96</b>	<b>994,09</b>	<b>0,711</b>	<b>60,0</b>	<b>0,11</b>	<b>5,72</b>	<b>373,16</b>	<b>201,14</b>	<b>593,96</b>	<b>10,015</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,6</b>	<b>9,6</b>	<b>49,71</b>	<b>321,89</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>369,0</b>	<b>42,00</b>	<b>278,00</b>	<b>0,48</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>65,93</b>	<b>74,72</b>	<b>266,04</b>	<b>1986,61</b>	<b>1,064</b>	<b>76,73</b>	<b>0,28</b>	<b>8,73</b>	<b>1003,75</b>	<b>340,68</b>	<b>1194,61</b>	<b>13,656</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>71,87</b>	<b>66,23</b>	<b>298,55</b>	<b>1980,43</b>	<b>0,991</b>	<b>68,06</b>	<b>0,19</b>	<b>7,04</b>	<b>902,57</b>	<b>281,28</b>	<b>1061,76</b>	<b>12,105</b>

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:			26,55	23,22	95,24	681,89	0,40	14,14	0,23	3,16	216,06	94,16	388,07	5,26
Завтрак 2:			19,27	16,96	88,32	669,74	0,32	3,08	6,70	4,16	202,44	92,24	325,83	3,30
Обед:			33,52	34,51	124,89	949,10	0,59	52,98	0,39	3,46	380,87	202,26	641,64	9,37
Полдник:			14,34	12,12	59,73	406,85	0,17	1,37	0,07	0,81	260,97	45,12	284,10	1,64
Итого за неделю с 1 завтраком:			68,40	70,06	285,20	2037,84	1,16	68,48	0,70	7,43	857,90	341,53	1313,80	16,27
Итого за неделю с 2 завтраком:			66,63	68,43	277,93	2037,59	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:			117,98	100,96	99,46	100,57	100,10	100,58	99,56	100,30	100,40	101,36	102,58	100,40
Завтрак 2:			100,11	85,87	92,24	98,78	99,98	101,20	100,36	100,95	101,20	99,96	101,23	100,56
Обед:			106,41	107,17	93,16	99,91	101,58	100,58	100,78	100,56	99,98	99,75	100,40	100,00
Полдник:			106,19	87,81	103,96	99,96	100,30	100,50	100,00	101,00	99,98	100,50	101,40	101,50

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

19-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 233	Котлета Тирольская	80	9,7	10,3	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	6,3	6,2	40,26	242,04	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
Распор. МП КШП № 504	Чай с молоком сгущенным	200	1,32	1,54	10,1	59,54	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,8</b>	<b>18,94</b>	<b>96,42</b>	<b>680,32</b>	<b>0,412</b>	<b>5</b>	<b>0,093</b>	<b>1,61</b>	<b>226,35</b>	<b>84,48</b>	<b>378,2</b>	<b>4,88</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/5	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,26</b>	<b>23,57</b>	<b>95,49</b>	<b>687,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,92</b>	<b>0,026</b>	<b>1,55</b>	<b>381,56</b>	<b>107,27</b>	<b>500,81</b>	<b>3,47</b>
<b>Обед:</b>														
№ 197, 2008	Рассольник Петербургский с курой	250/10	11,79	20,06	22,08	316,02	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
Распор. МП КШП № 411	Греча по - купечески	50/150	15	15,5	35	339,5	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
№ 23, 2007	Салат из свежих помидоров	60	0,56	0,08	1,92	10,64	0,04	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 867, 2008	Компот из изюма	200	0,36	0	25	101,44	0,03	0	0	0	18,6	5,66	49,67	0,62
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,39</b>	<b>36,44</b>	<b>120,78</b>	<b>944,64</b>	<b>0,581</b>	<b>29,05</b>	<b>0,316</b>	<b>0,85</b>	<b>238,7</b>	<b>97,3</b>	<b>560,13</b>	<b>8,868</b>
<b>Полдник:</b>														
	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 № 190/1	Булочка с корицей	75	7,095	3,93	45,135	248,56	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,51
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,495</b>	<b>8,93</b>	<b>65,30</b>	<b>406,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>270,50</b>	<b>49,50</b>	<b>277,50</b>	<b>1,71</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>69,685</b>	<b>64,31</b>	<b>282,50</b>	<b>2031,52</b>	<b>1,13</b>	<b>34,38</b>	<b>0,45</b>	<b>2,46</b>	<b>735,55</b>	<b>231,28</b>	<b>1215,83</b>	<b>15,46</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>69,145</b>	<b>68,94</b>	<b>281,57</b>	<b>2038,33</b>	<b>1,11</b>	<b>30,30</b>	<b>0,38</b>	<b>2,40</b>	<b>890,76</b>	<b>254,07</b>	<b>1338,44</b>	<b>14,05</b>

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

20-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 588, 2008	Свинина духовая	54/125	15,37	26,5	28,79	415,14	0,05	0,2	0,046	0	121,32	21,1	231,8	1,446
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 № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,69</b>	<b>30,19</b>	<b>79,84</b>	<b>673,83</b>	<b>0,472</b>	<b>7,1</b>	<b>0,046</b>	<b>0</b>	<b>171,33</b>	<b>62,86</b>	<b>384,38</b>	<b>3,23</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 469, 2008	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	18,52	12,3	27,05	292,98	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
Распор. МП КШП № 561	Печенье Снежок	10	1,2	7,2	14,6	128	0,036	0,036	0,012	19,2	19,2	10,8	13,2	0,72
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,4</b>	<b>20,3</b>	<b>93,39</b>	<b>657,86</b>	<b>0,26</b>	<b>1,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,52</b>	<b>174,55</b>	<b>72,68</b>	<b>312</b>	<b>3,68</b>
<b>Обед:</b>														
№ 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
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
№ 450, 2003	Рис отварной	150	3,82	5,43	42,75	235,15	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	8,59	7,26	109,75	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>32,86</b>	<b>28,58</b>	<b>138,15</b>	<b>941,26</b>	<b>0,434</b>	<b>50,1</b>	<b>0,15</b>	<b>2,37</b>	<b>326,49</b>	<b>174,84</b>	<b>473,88</b>	<b>6,975</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 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	75	6,69	4,71	45,99	253,11	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,59</b>	<b>11,46</b>	<b>55,9</b>	<b>378,94</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>270,5</b>	<b>49,5</b>	<b>277,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>61,6</b>	<b>70,23</b>	<b>273,89</b>	<b>1994,03</b>	<b>1,04</b>	<b>57,53</b>	<b>0,234</b>	<b>2,37</b>	<b>768,32</b>	<b>287,2</b>	<b>1135,76</b>	<b>11,90</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>70,85</b>	<b>60,34</b>	<b>234,56</b>	<b>1978,06</b>	<b>0,83</b>	<b>51,426</b>	<b>0,22</b>	<b>22,89</b>	<b>771,54</b>	<b>297,02</b>	<b>1063,38</b>	<b>12,36</b>

21-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 273	Котлета Пожарская	75	10,53	9,28	15,3	186,84	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23
№ 378, 2008	Греча отварная	150	9,75	5,88	40,26	252,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 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
№ 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	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	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>26,2</b>	<b>21,65</b>	<b>95,57</b>	<b>681,93</b>	<b>0,503</b>	<b>7,37</b>	<b>0,073</b>	<b>6,23</b>	<b>221,52</b>	<b>80,8</b>	<b>422,23</b>	<b>7,102</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 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
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 426, 2003	Напиток "Несквик"	200	6,06	7,32	8,24	123,08	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,5</b>	<b>26,99</b>	<b>85,32</b>	<b>676,19</b>	<b>0,29</b>	<b>1,1</b>	<b>0,14</b>	<b>2,1</b>	<b>199,15</b>	<b>64,98</b>	<b>373,41</b>	<b>2,494</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гренками и курой	250/20/10	10	12,17	32,62	280,01	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	13,25	35,05	311,37	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	1,62	53,04	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	25,0	101,34	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>29,25</b>	<b>31,33</b>	<b>131,07</b>	<b>922,8</b>	<b>0,77</b>	<b>39,32</b>	<b>0,27</b>	<b>4,89</b>	<b>302,48</b>	<b>152,57</b>	<b>689,92</b>	<b>11,17</b>
<b>Полдник:</b>														
	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 № 192	Булочка сдобная	75	6,375	11,37	46,05	312,03	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>11,775</b>	<b>16,37</b>	<b>66,21</b>	<b>470,03</b>	<b>0,138</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>270,5</b>	<b>49,5</b>	<b>277,5</b>	<b>1,7</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>67,225</b>	<b>69,35</b>	<b>292,85</b>	<b>2074,76</b>	<b>1,415</b>	<b>47,02</b>	<b>0,387</b>	<b>11,12</b>	<b>794,5</b>	<b>282,87</b>	<b>1389,65</b>	<b>19,976</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>63,525</b>	<b>74,69</b>	<b>282,6</b>	<b>2069,02</b>	<b>1,205</b>	<b>40,75</b>	<b>0,454</b>	<b>6,99</b>	<b>772,13</b>	<b>267,05</b>	<b>1340,83</b>	<b>15,368</b>

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

22-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	19,6	17,6	48,3	430	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
Распор. МП КШП № 219	Салат из моркови с изюмом	60	0,8	0,1	11,8	51,3	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
№ 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	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,08	9,06	36,08	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,03</b>	<b>18,18</b>	<b>107,08</b>	<b>692,06</b>	<b>0,294</b>	<b>8,1</b>	<b>0,194</b>	<b>1,13</b>	<b>223,47</b>	<b>105,12</b>	<b>340,52</b>	<b>2,564</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 536 2008	Сосиска Молочная	50	8	13	0,5	151	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 413 2008	Макароны отварные	150/5	6,3	6,2	40,26	242,04	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
Распоряжение МП КШП № 521	Салат из свежих помидоров с яйцом	60	2,05	1,48	1,9	29,12	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 943 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,03</b>	<b>21,48</b>	<b>94,4</b>	<b>659,04</b>	<b>0,234</b>	<b>4,81</b>	<b>0,17</b>	<b>1,32</b>	<b>218,4</b>	<b>69,28</b>	<b>310,94</b>	<b>3,97</b>
<b>Обед:</b>														
№ 183, 2008	Борщ украинский с пампушками и сметаной	250/30/10	9,63	14,22	41,9	334,1	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	9,2	7,58	169,88	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 13	Капуста тушеная	150	2,03	5,45	17,93	133,01	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>32,19</b>	<b>29,69</b>	<b>137,81</b>	<b>951,33</b>	<b>0,452</b>	<b>71,41</b>	<b>0,36</b>	<b>2,53</b>	<b>356,84</b>	<b>186,2</b>	<b>497,64</b>	<b>6,49</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>8,8</b>	<b>9,6</b>	<b>49,71</b>	<b>321,89</b>	<b>0,12</b>	<b>3,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>369</b>	<b>42</b>	<b>278</b>	<b>0,48</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>66,02</b>	<b>57,47</b>	<b>294,6</b>	<b>1965,28</b>	<b>0,866</b>	<b>83,41</b>	<b>0,614</b>	<b>3,66</b>	<b>949,31</b>	<b>333,32</b>	<b>1116,16</b>	<b>9,529</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>63,02</b>	<b>60,77</b>	<b>281,92</b>	<b>1972,26</b>	<b>0,676</b>	<b>76,11</b>	<b>0,42</b>	<b>2,53</b>	<b>736</b>	<b>246,32</b>	<b>847,8</b>	<b>7,845</b>

23-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 591, 2008	Гуляш из свинины	50/75	11,03	17,99	4,79	228,86	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	5,43	42,75	235,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,33</b>	<b>24,32</b>	<b>100,98</b>	<b>711,79</b>	<b>0,221</b>	<b>4,1</b>	<b>0,09</b>	<b>1,12</b>	<b>211,57</b>	<b>71,52</b>	<b>313,92</b>	<b>5,15</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша гречневая с маслом	200/5	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 № 176	Кондитерское изделие	50	3,29	12,89	17	197,17	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,48</b>	<b>23,92</b>	<b>111,04</b>	<b>753,36</b>	<b>0,31</b>	<b>0,97</b>	<b>0,03</b>	<b>1,41</b>	<b>180,41</b>	<b>60,8</b>	<b>329,21</b>	<b>3,62</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 595	Суп куриный с вермишелью	250	12,5	19,73	21,05	311,77	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	13,3	6,3	16,6	176,3	0,12	1	0	7,77	144,1	27	253,2	0,722
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
Распор. МП КШП № 498	Салат из свежей капусты с огурцом	60/3	0,95	3,06	4,78	50,46	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>36,53</b>	<b>35,38</b>	<b>121,94</b>	<b>952,3</b>	<b>0,946</b>	<b>15,82</b>	<b>1,14</b>	<b>12,59</b>	<b>370,25</b>	<b>131,73</b>	<b>740,59</b>	<b>8,06</b>
<b>Полдник:</b>														
	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 191	Булочка с маком	75	6,69	4,71	45,99	253,11	0,078	0,15	0	0	28,5	19,5	91,5	1,5
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,09</b>	<b>9,71</b>	<b>50,24</b>	<b>411,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>270,50</b>	<b>49,50</b>	<b>277,50</b>	<b>1,70</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>69,95</b>	<b>69,41</b>	<b>273,16</b>	<b>2075,2</b>	<b>1,31</b>	<b>20,25</b>	<b>1,27</b>	<b>13,71</b>	<b>852,32</b>	<b>252,75</b>	<b>1332,01</b>	<b>14,91</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>72,1</b>	<b>69,01</b>	<b>283,22</b>	<b>2116,77</b>	<b>1,40</b>	<b>17,12</b>	<b>1,21</b>	<b>14,00</b>	<b>821,16</b>	<b>242,03</b>	<b>1347,30</b>	<b>13,38</b>

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

24-й день														
<b>Завтрак 1 :</b>														
Распор. МП КШП № 56	Рагу из овощей и мяса	50/150	11,96	20	29,12	344,32	0,24	32	0,069	0,87	126,8	55,2	270,2	3,513
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	66	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
№ 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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,49</b>	<b>32,56</b>	<b>74,73</b>	<b>679,92</b>	<b>0,46</b>	<b>36,8</b>	<b>40,189</b>	<b>0,97</b>	<b>195,09</b>	<b>87,52</b>	<b>468,7</b>	<b>5,11</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/5	8,04	8,3	30,2	227,66	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
Распор. МП КШП № 452	Улитка с маком	75	4,3	8,6	30,0	214,6	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
	Молоко питьевое	200	5,9	4,75	5,2	125,83	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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,08	9,06	36,08	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,76</b>	<b>21,81</b>	<b>75,43</b>	<b>615,73</b>	<b>0,29</b>	<b>1,36</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>167,6</b>	<b>60,08</b>	<b>288,26</b>	<b>2,74</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 579	Суп рисовый с говядиной	250/15	6,5	10,2	9,5	155,8	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 222	Чахохбили	75	13,14	8,62	5,65	152,74	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№ 450, 2003	Рис отварной с овощами	150	5,62	9,32	58,65	340,96	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 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>32,17</b>	<b>28,94</b>	<b>139,27</b>	<b>965,58</b>	<b>0,424</b>	<b>50,8</b>	<b>0,135</b>	<b>2,17</b>	<b>225,29</b>	<b>138,44</b>	<b>473,82</b>	<b>7,622</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 1046, 2008	Оладьи	150	8,3	11,08	43,64	313,51	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
Распор. МП КШП № 504	Чай с молоком сгущенным	200	1,32	1,54	10,1	59,54	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,18</b>	<b>15,62</b>	<b>54,64</b>	<b>406,77</b>	<b>0,052</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>9,6</b>	<b>36,8</b>	<b>0,44</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>63,84</b>	<b>77,12</b>	<b>268,64</b>	<b>2052,27</b>	<b>0,934</b>	<b>88</b>	<b>40,324</b>	<b>3,14</b>	<b>426,18</b>	<b>235,56</b>	<b>979,36</b>	<b>13,169</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>62,11</b>	<b>55,32</b>	<b>269,34</b>	<b>2038,08</b>	<b>0,764</b>	<b>52,56</b>	<b>0,155</b>	<b>3,49</b>	<b>398,69</b>	<b>208,12</b>	<b>798,88</b>	<b>10,802</b>

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:			23,09	24,31	92,44	686,64	0,39	11,41	6,78	1,84	208,22	82,05	384,67	4,67
Завтрак 2:			22,74	23,01	103,15	674,89	0,27	1,02	0,04	4,48	185,57	63,99	312,64	2,81
Обед:			32,73	31,73	131,50	946,32	0,60	42,75	0,40	4,23	303,34	146,85	572,66	8,20
Полдник:			11,32	11,95	57,00	404,22	0,12	0,94	0,04	0,00	242,80	41,60	237,47	1,29
Итого за неделю с 1 завтраком			67,39	68,48	287,94	2035,08	1,24	59,90	0,75	10,31	1104,23	250,29	1677,85	14,16
Итого за неделю с 2 завтраком			66,79	67,85	282,20	2035,42	1,18	59,65	0,75	10,64	1102,24	252,44	1651,22	12,52
Выполнение в % соотношения к норме за неделю														
Завтрак 1:			102,62	105,68	96,54	101,27	100,23	100,89	100,45	101,10	100,10	100,30	99,98	99,96
Завтрак 2:			101,06	100,05	107,73	99,54	100,45	100,56	101,00	100,00	100,56	100,78	100,59	100,84
Обед:			103,91	98,53	98,10	100,67	99,98	100,59	100,58	100,58	100,80	101,20	99,87	99,99
Полдник:			83,86	86,58	99,22	99,32	100,45	100,26	99,20	99,56	100,20	100,50	99,86	99,78,00