

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ «СОШ № 2»



О.В. Судакова

2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МП «Комбинат школьного питания»


С.А. Мусатов

2021 г.



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

Нормативный документ	Наименование блюда	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В2, мг	Д, мкг	К, мг	I, мг	Se, мг	Ф, мг						
Завтрак 1-4 классы:																										
Распор. МП КПП № 93	Котлета Пожарская	90	11,53	5,28	10,04	133,8	0,052	0	0,052	0,9	33	16,5	133,5	1,43	0,105	0	186,3	0,013	0	0,25						
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75	0,02	0	38	0	0	0						
№ 14, 2007	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,3	0,02	0,01	0	3	0	0	0						
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04						
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04						
	Итого за прием пищи:	505	19,77	19,08	78,79	565,96	0,155	0,1	0,092	3,35	114,3	38,25	239,9	3,342	0,155	0	290,9	0,021	0	0,83						
2-й день.																										
Завтрак 1-4 классы:																										
Распор. МП КПП № 32	Запеканка творожная	150	18,56	12,74	38,52	342,98	0,08	0,5	0,003	1,4	170	35	275	0,8	0,36	0,12	191	0,012	0,004	0						
	Сгущенное молоко	20	1,74	1,7	11,1	67,93	0,013	0,25	0,0084	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	0,076	0,12	73	0,0031	0	0						
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04						
№ 338, 2007	Фрукт свежий	100	0,96	0,24	9	40,01	0,072	45,6	0	0,24	84	13,2	20,4	0,12	0,036	0	186	0	0	0,012						
	Итого за прием пищи:	505	22,78	14,84	83,61	558,40	0,19	46,45	0,01	1,90	332,30	64,25	360,80	2,04	0,48	0,24	468,60	0,02	0,004	0,55						

3-й день

Завтрак I-4 классы:		50/75		7,3		10,25		5,39		143,01		0,02		1,14		0,023		0,03		6,68		52,15		6,58		0,53		0,105		0		215,4		0		0		0,05	
Распор. МП КПП №67	Гуляш из филе птицы	150	6,75	6,88	32,56	219,16	0,086	0	0,16	4	40	59,6	1,34	0,2	0	75,63	0,014	0,006	0,1																				
№ 378, 2008	Греча отварная	15	0,08	0,01	0,46	2,25	0,004	1	0	0,02	4,6	2,8	4,8	0,12	0,01	0	28,2	0	0																				
	Оррец консервированный	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0																				
№ 943, 2008	Чай с сахаром	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	18,6	0,004	0	0,04																				
	Хлеб дарницкий	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	45	0,004	0	0,04																				
	Хлеб пшеничный	545	16,97	17,54	71,76	512,78	0,152	2,24	0,023	0,61	82,18	109,2	142,58	3,132	0,335	0	382,83	0,022	0,006	0,76																			
Итого за прием пищи:																																							

4-й день

Завтрак I-4 классы:		200/5		9,85		6,07		45,6		276,43		0,04		0		0		2		20		36		102		0,8		0,2		0		54,3		0		0,0015		0,103	
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	20	5,2	7,4	0	87,40	0,006	0,14	0,042	0,08	196	13,75	1,20	0,14	0,3	0,12	19	0	0,008	0,093																			
№ 42 2008	Сыр	75	1,8	4,23	13,26	98,31	0,07	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66	0,036	0	186	0	0	0																				
Распор. МП КПП № 176	Пряник детский	200	0,18	0,06	15,6	63,66	0,02	14,8	0	0,4	34	12	36	0,6	0,002	0	0	0	0																				
Распор. МП КПП №768	Напиток клубничный	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,022	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04																				
	Батон нарезной	520	17,03	17,92	84,49	573,36	0,158	14,95	0,052	2,91	275,28	72,81	320,79	2,44	0,544	0,12	277,9	0,004	0,0095	0,248																			
Итого за прием пищи:																																							

5-й день

Завтрак 1-4 классы:																				
Рацион: МП КШП № 935	Тертлги рыбные	90	10,52	13,31	15,38	223,39	0,072	0,32	0,008	2,16	51,2	25,6	137,6	0,96	0,165	21	126,3	0,045	0,0075	0,42
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,015	5,6	4	0,2	40	30	84,00	1	0,1	0	265	0	0	0
№ 71, 2007	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,009	3,75	0	0,105	2,1	4	3,9	0,135	0,04	0	43,5	0	0	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
	Итого за прием пищи:	510	17,4	19,22	74,46	540,42	0,138	9,77	4,008	2,865	160,2	73,85	297,1	3,237	0,325	21	498,4	0,053	0,0075	1

6-й день

Завтрак 1-4 классы:																				
Рацион: МП КШП № 864	Омлет натуральный	200	16,3	11,38	23,58	261,94	0,094	0,263	0,016	0,714	118,38	19,93	258,5	2,88	0,59	0	120	0,018	0	0
	Кукуруза консервированная	25	0,19	0	0,39	2,32	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14	0,04	0	87	0	0	0,03
№ 14, 2007	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,3	0,02	0,01	0	3	0	0	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
	Итого за прием пищи:	500	20,95	19,14	67,45	525,86	0,157	2,363	0,056	1,274	217,58	38,38	340,98	4,182	0,66	0	273,6	0,026	0	0,61

Среднее число за неделю:

Завтрак 1-4 классы	514,17	19,15	17,96	76,76	546,13	0,16	12,65	0,71	2,15	196,97	66,12	283,69	3,06	0,42	3,56	365,37	0,02	0,0045	0,67
Выполнение в % соотношении к норме за неделю	104,64	100,88	101,80	103,95	52,61	84,30	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45	118,90	142,4	132,86	96,73	60,00	88,89	
Завтрак 1-4 классы																			

		7-й день																		
Завтрак 1-4 классы:																				
Рацион МП КПП № 608	Поджарка мясная	50/40	7,98	14,6	2,19	172,08	0,415	1,05	0	0,4	15,5	13	93	1,1	0,105	0	174,5	0,02	0	0,03
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	5,43	38,75	219,15	0,12	0	0	0,6	12	75	225	1,5	0,2	0	51	0	0,025	0,103
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0,004	1	0	0,02	4,6	2,8	4,8	0,12	0,01	0	28,2	0	0	0,031
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		515	14,8	20,45	74,75	542,25	0,581	2,15	0	1,42	99	105,05	394,4	3,862	0,335	0	317,3	0,028	0,025	0,744

8-й день

		8-й день																		
Завтрак 1-4 классы:																				
Рацион МП КПП № 221	Пудинг из творога	150	17,25	12,27	41,61	345,87	0,09	0,3	0,09	1,2	195	33	282	1,35	0,36	0,12	117	0,0012	0,003	0,032
	Молоко ступенное	20	1,74	1,7	11,1	67,93	0,013	0,25	0,0084	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	0,076	0,12	73	0,0031	0	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
№ 338, 2007	Фрукт свежий	100	0,96	0,24	9	40,01	0,072	45,6	0	0,24	84	13,2	20,4	0,12	0,036	0	186	0	0	0,012
Итого за прием пищи:		505	21,47	14,37	86,7	561,29	0,197	46,25	0,0984	1,7	357,3	62,25	367,8	2,59	0,478	0,24	394,6	0,0083	0,003	0,584

9-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
Рацион: МП КПП № 610 № 14,2007	Каша Дружба	200/5	14,51	10,23	32,3	279,31	0,111	0,666	0,029	0,222	142,86	42,069	177,6	0,888	0,2	0	112,3	0,01	0,005	0,103
№ 14,2007	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,3	0,02	0,01	0	3	0	0	0
№ 943, 2008	Кондитерское изделие	50	2,5	2,3	25,6	133,1	0	1,2	0,015	0	168	19,5	25,3	0,15	0,3	0,12	110	0,009	0,002	0,02
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
№ 943, 2008	Батон нарезной	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,022	0	0	0,34	3,8	2,6	13	0,24	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		500	18,61	19,89	82,99	585,41	0,134	1,966	0,084	0,662	329,96	70,62	224,8	2,158	0,516	0,12	243,9	0,023	0,007	0,663

10-й день

10-й день																				
Завтрак 1-4 классы:																				
№ 536 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	11	6,5	165,8	0,03	0,03	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9	0,105	0	56,2	0	0	0,2
№ 299, 2008	Пюре картофельное	150	3,9	5,49	25,25	166,01	0,015	5,6	4	0,2	40	30	84,00	1	0,1	0	265	0,005	0	0,03
№ 943, 2008	Зеленый горошек	25	1,5	0,2	3,4	21,4	0,017	1,5	0	0,03	3	3,15	9,3	0,105	0,008	0	14,85	0	0,0075	0,007
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
№ 943, 2008	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04
№ 943, 2008	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04
Итого за прием пищи:		500	19,96	17,25	78,53	549,21	0,104	7,23	4	0,83	127,4	57,4	244,4	3,15	0,233	0	399,65	0,013	0,0075	0,82

		11-й день																			
Завтрак 1-4 классы:																					
Рацион МП КПП № 934	Биточки куриные	90	9,59	9,45	11,6	169,81	0,048	0	0,032	0,96	40	24	128	1,12	0,105	0	158,3	0	0	0,25	
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150	5,3	6,2	35,3	218,2	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75	0,02	0	38	0	0	0,023	
№ 71, 2007	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,009	3,75	0	0,105	2,1	4	3,9	0,135	0,04	0	43,5	0	0	0,031	
№ 944, 2008	Чай с сахаром	200/15	0,07	0	16,89	67,84	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8	0	0	0	0	0	0,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04	
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,02	0	0	0,18	50	5	50	0,062	0,014	0	45	0,004	0	0,04	
Итого за прием пищи:		510	17,94	16,07	82,66	547,03	0,159	5,95	0,032	3,415	124,1	49,3	237,4	3,087	0,185	0	303,4	0,008	0	0,88	

		12-й день																			
Завтрак 1-4 классы:																					
№ 211, 2007	Омлет с сыром	170	10,28	14,74	10,94	217,54	0,089	0,4	0,062	0,744	336,19	31,698	385,7	2,942	0,59	0	140	0	0	0	
	Кукуруза консервированная	25	0,25	0,12	2,04	10,24	0,005	1,2	0	0,001	10,5	3,25	10,25	9	0,01	0	34	0	0,002	0,031	
№ 959, 2008	Какао с молоком	200	6,5	3,9	27,5	179,64	1,26	96	0,013	0	109,7	29	104,5	32	0,02	0,0024	75,45	0,019	0	0,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,022	0	0	0,22	4	2,8	13	0,22	0,006	0	18,6	0,004	0	0,04	
№ 338, 2007	Фрукт свежий	100	0,96	0,24	9	40,01	0,072	45,6	0	0,24	84	13,2	20,4	0,12	0,036	0	186	0	0	0,012	
Итого за прием пищи:		515	19,51	19,16	59,51	495,07	1,448	143,2	0,075	1,205	544,39	79,948	533,85	44,282	0,662	0,0024	454,05	0,023	0,002	0,283	

Рейтинговое число за неделю:																					
Завтрак 1-4 классы:		507,50	18,72	17,87	77,52	546,71	0,44	34,46	0,71	1,54	263,69	70,76	333,78	9,85	0,40	0,06	352,15	0,02	0,01	0,66	
Выполнение в % соотношения к норме за неделю																					
Завтрак 1-4 классы:		102,27	95,03	102,82	104,06	99,66	100,03	100,20	100,06	99,99	100,24	100,23	99,89	114,71	2,42	128,05	68,87	98,89	88,33		
Рейтинговое число за две недели:																					
Завтрак 1-4 классы:		510,83	18,93	17,91	77,14	546,42	0,30	23,55	0,71	1,85	230,33	68,44	308,73	6,46	0,41	1,81	358,76	0,02	0,01	0,66	
Выполнение в % соотношения к норме за 2 недели																					
Завтрак 1-4 классы:		103,46	104,74	105,10	104,00	99,66	100,05	100,10	100,06	98,99	100,14	100,13	99,89	116,81	72,41	130,46	82,80	79,44	88,61		