

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Архангельской области  
в г. Северодвинске

Демяненко П. Н.

" 16 " сентября 2020 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МП "Комбинат школьного питания"

Мусатов С.А.

" 20 " сентября 2020 г



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

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

Нормативный документ	Наименование блюд	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		В1,мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 33	Котлета Школьная	80	8,46	4,85	7,25	106,49	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№ 413, 2008	Макароны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	Помидор свежий	25	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Масло сливочное	15	0,2	10,7	0,2	97,9	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,85</b>	<b>22,57</b>	<b>96,9</b>	<b>670,13</b>	<b>0,4</b>	<b>39,55</b>	<b>40,2</b>	<b>0,5</b>	<b>205,3</b>	<b>79,7</b>	<b>295,32</b>	<b>4,636</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшенная с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,88</b>	<b>20,94</b>	<b>92,76</b>	<b>639,02</b>	<b>0,278</b>	<b>0,62</b>	<b>0,016</b>	<b>1,53</b>	<b>360,17</b>	<b>77,69</b>	<b>363,45</b>	<b>2,85</b>
<b>Обед:</b>														
№ 202, 2008	Суп из овощей со сметаной	250/10	4,78	8,65	17,76	210,76	0,12	36,4	0,025	0,63	118,1	36,3	83,2	1,306
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	100	1,6	5,08	11,36	97,56	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
№ 591, 2008	Гуляш из свинины	50/75	11,03	10,99	4,79	162,19	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 378, 2008	Греча отварная	180	11,7	7,05	48,32	303,53	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
Распор. МП КШП № 563	Напиток из смородины	200	0,28	0,02	21,46	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>32,23</b>	<b>32,19</b>	<b>122,08</b>	<b>922,4</b>	<b>0,609</b>	<b>42,6</b>	<b>0,098</b>	<b>5,59</b>	<b>400,9</b>	<b>133,96</b>	<b>512,14</b>	<b>9,27</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	0,204	1,236	0,085	1,56	151,36	24,07	249,4	1,604
	Сметана	20	0,56	3	0,9	33,718	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,21</b>	<b>13,44</b>	<b>46,85</b>	<b>356,295</b>	<b>0,368</b>	<b>2,066</b>	<b>0,095</b>	<b>3,51</b>	<b>341,52</b>	<b>63,19</b>	<b>456,56</b>	<b>2,574</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>64,29</b>	<b>56,3</b>	<b>265,83</b>	<b>1948,83</b>	<b>1,38</b>	<b>84,22</b>	<b>40,39</b>	<b>9,60</b>	<b>947,72</b>	<b>276,85</b>	<b>1264,02</b>	<b>16,48</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>64,32</b>	<b>66,57</b>	<b>261,69</b>	<b>1917,72</b>	<b>1,26</b>	<b>45,29</b>	<b>0,21</b>	<b>10,63</b>	<b>1102,59</b>	<b>274,84</b>	<b>1332,15</b>	<b>14,69</b>

2-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 608	Поджарка мясная	50/40	7,98	14,6	2,19	172,08	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	6,68	6,58	36,29	231,1	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 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	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,34</b>	<b>22,08</b>	<b>94,44</b>	<b>661,84</b>	<b>0,491</b>	<b>13,55</b>	<b>0,893</b>	<b>2,02</b>	<b>255,63</b>	<b>89,62</b>	<b>405,13</b>	<b>5,252</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 222, 2007	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	15,39	7,65	28,03	242,53	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
Распор. МП КШП № 561	Печенье Снежок	20	1,56	1,41	19,76	97,97	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
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	131,2	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,39</b>	<b>23,78</b>	<b>85,53</b>	<b>637,70</b>	<b>0,9</b>	<b>4,876</b>	<b>40,022</b>	<b>21,9</b>	<b>301,93</b>	<b>248,78</b>	<b>558,84</b>	<b>8,22</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 № 271	Котлета Киевская	75	14,53	12,28	8,04	200,8	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23
№ 378, 2008	Рис отварной	180	4,58	6,5	46,49	262,78	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>35,05</b>	<b>31,25</b>	<b>140,87</b>	<b>984,93</b>	<b>0,414</b>	<b>59,25</b>	<b>0,283</b>	<b>2,31</b>	<b>299,06</b>	<b>182,08</b>	<b>467,38</b>	<b>6,771</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>0,3</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>67,99</b>	<b>65,43</b>	<b>296,71</b>	<b>2047,67</b>	<b>0,95</b>	<b>73,10</b>	<b>1,27</b>	<b>4,90</b>	<b>647,03</b>	<b>302,95</b>	<b>979,00</b>	<b>13,24</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>67,04</b>	<b>67,13</b>	<b>287,80</b>	<b>2023,53</b>	<b>1,35</b>	<b>64,43</b>	<b>40,40</b>	<b>24,78</b>	<b>693,33</b>	<b>462,11</b>	<b>1132,71</b>	<b>16,20</b>

3-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	6,87	45	264,47	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	6,4	0	78,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	11	55,8	0,032	0	1,6	0,34	6,8	12,6	34,4	0,56
	Фруктовое пюре	200	1,5	0	21	90	0,14	0	0	0	8,4	3,5	0,00	3,95
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	
	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>17</b>	<b>14,19</b>	<b>112,02</b>	<b>643,79</b>	<b>0,34</b>	<b>1,02</b>	<b>1,63</b>	<b>1,99</b>	<b>380,39</b>	<b>78,53</b>	<b>374,07</b>	<b>5,94</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
Распор. МП КШП № 357	ТэфтельКа	45	7,15	11,6	8,97	168,88	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
№ 413, 2008	Макароны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0,004	1	0	0	4,6	2,8	0,02	0,12
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,14</b>	<b>24,69</b>	<b>100,74</b>	<b>709,73</b>	<b>0,661</b>	<b>4,31</b>	<b>0,01</b>	<b>3,38</b>	<b>359,69</b>	<b>259,76</b>	<b>638,61</b>	<b>10,22</b>
<b>Обед:</b>														
№ 115, 2007	Суп деревенский с курой	250	12,5	9,8	16,65	204,8	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757
№ 649, 2008	Филе птицы тушеное с овощами	50/125	16,47	15,23	28,6	317,35	0,18	4,78	0,046	0,12	177,76	36,52	389,8	4,46
№ 23, 2007	Салат из свежих помидоров	60	0,55	3,52	6,82	61,16	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>35,33</b>	<b>29,35</b>	<b>114,00</b>	<b>861,45</b>	<b>0,42</b>	<b>18,53</b>	<b>0,20</b>	<b>0,55</b>	<b>339,00</b>	<b>87,76</b>	<b>582,03</b>	<b>6,71</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	50	7,15	10,53	30,09	214,02	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,55</b>	<b>15,53</b>	<b>50,25</b>	<b>372,02</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>64,875</b>	<b>59,07</b>	<b>276,27</b>	<b>1877,26</b>	<b>0,878</b>	<b>19,83</b>	<b>1,862</b>	<b>2,54</b>	<b>980,39</b>	<b>209,29</b>	<b>1203,1</b>	<b>13,85</b>
<b>Итого за день с 2 завтраком:</b>			<b>69,02</b>	<b>69,57</b>	<b>264,99</b>	<b>1943,2</b>	<b>2,299</b>	<b>43,51</b>	<b>2,188</b>	<b>6,47</b>	<b>2462,08</b>	<b>685,81</b>	<b>3164,74</b>	<b>34,38</b>

4-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП №32	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	22,86	15,74	38,52	387,18	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Мармелад	35	1,96	0,035	25,6	110,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>28,16</b>	<b>16,10</b>	<b>107,74</b>	<b>688,46</b>	<b>0,214</b>	<b>1,43</b>	<b>0,204</b>	<b>17,13</b>	<b>206,75</b>	<b>86,38</b>	<b>287,9</b>	<b>3,22</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	131,2	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>16,03</b>	<b>25,24</b>	<b>96,06</b>	<b>675,52</b>	<b>0,412</b>	<b>4,89</b>	<b>40,03</b>	<b>17,32</b>	<b>182,53</b>	<b>106,08</b>	<b>363,72</b>	<b>3,79</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 248	Солянка	250	9,8	10,7	12,65	186,1	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
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	2,232
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	180	4,28	7,48	26,32	189,72	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,94</b>	<b>32,92</b>	<b>120,57</b>	<b>902,32</b>	<b>0,484</b>	<b>71,08</b>	<b>0,15</b>	<b>1,69</b>	<b>375,69</b>	<b>193,76</b>	<b>442,21</b>	<b>6,90</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>71,2</b>	<b>61,17</b>	<b>280,32</b>	<b>1958,41</b>	<b>0,758</b>	<b>72,79</b>	<b>0,39</b>	<b>18,82</b>	<b>829,69</b>	<b>314,54</b>	<b>924,35</b>	<b>11,19</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>59,07</b>	<b>70,31</b>	<b>234,01</b>	<b>1945,47</b>	<b>0,956</b>	<b>76,25</b>	<b>40,22</b>	<b>19,01</b>	<b>805,47</b>	<b>334,24</b>	<b>1000,17</b>	<b>11,75</b>

5-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№52, 2007	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	3,06	5,28	52,26	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
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
№ 378, 2008	Рис отварной "Мозаика"	150	2,82	6,43	32,75	200,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	250/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Повидло яблочное	20	0	0	10,2	40,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,83</b>	<b>19,37</b>	<b>100,79</b>	<b>660,81</b>	<b>0,352</b>	<b>9,6</b>	<b>0,32</b>	<b>2,56</b>	<b>176,92</b>	<b>102,92</b>	<b>388,66</b>	<b>4,58</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	11,08	30,2	252,68	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	64,00	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
№ 426, 2003	Напиток "Несквик"	200	8,4	9,6	14,01	176,04	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,8</b>	<b>26,04</b>	<b>72,83</b>	<b>628,88</b>	<b>0,39</b>	<b>4,76</b>	<b>0,2</b>	<b>1,32</b>	<b>551,6</b>	<b>88,98</b>	<b>574,78</b>	<b>2,004</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками и курой	250/20/10	9,08	12,17	32,62	276,33	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
№ 591, 2008	Гуляш из говядины	50/75	11,03	17,99	4,79	225,19	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 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>30,03</b>	<b>36,47</b>	<b>117,4</b>	<b>917,95</b>	<b>0,903</b>	<b>18,02</b>	<b>1,163</b>	<b>5,13</b>	<b>359,58</b>	<b>126,23</b>	<b>655,29</b>	<b>9,922</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	50	4,73	8,25	31,23	218,09	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,33</b>	<b>13,25</b>	<b>50,22</b>	<b>363,73</b>	<b>0,112</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>267</b>	<b>43</b>	<b>251</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>61,19</b>	<b>69,09</b>	<b>268,41</b>	<b>1942,49</b>	<b>1,367</b>	<b>27,74</b>	<b>1,493</b>	<b>8,89</b>	<b>803,5</b>	<b>272,15</b>	<b>1294,95</b>	<b>15,70</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>66,16</b>	<b>75,76</b>	<b>240,45</b>	<b>1910,56</b>	<b>1,405</b>	<b>22,9</b>	<b>1,373</b>	<b>7,65</b>	<b>1178,18</b>	<b>258,21</b>	<b>1481,07</b>	<b>13,13</b>

6-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
Распор. МП КШПП № 622	Булочка сырная к завтраку	50	5,92	5,04	20,78	152,16	0,07	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,74</b>	<b>15,40</b>	<b>111,39</b>	<b>659,12</b>	<b>0,45</b>	<b>3,36</b>	<b>0,02</b>	<b>1,28</b>	<b>192,35</b>	<b>105,08</b>	<b>355,58</b>	<b>3,98</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
Распор. МП КШПП № 104	Омлет с колбасой	200	19,3	18,38	24,56	340,86	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	1,7	8,54	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
	Повидло яблочное	20	0	0	10,2	40,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
№ 944 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,26</b>	<b>19,28</b>	<b>90,13</b>	<b>635,08</b>	<b>0,24</b>	<b>7,3</b>	<b>0,025</b>	<b>0,88</b>	<b>70,73</b>	<b>49,6</b>	<b>240,58</b>	<b>3,902</b>
<b>Обед:</b>														
№ 269, 2008	Уха Ростовская	250/15	7,17	5,87	20,37	162,99	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШПП № 607	Филе куриное запеченное	80	14,23	6,5	7,25	144,42	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Греча отварная	180	8,75	8,63	40,26	273,71	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
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 885, 2008	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	136,72	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>39,86</b>	<b>27,89</b>	<b>142,55</b>	<b>980,65</b>	<b>0,707</b>	<b>56,72</b>	<b>0,265</b>	<b>6,79</b>	<b>352,33</b>	<b>151,94</b>	<b>552,78</b>	<b>9,35</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>69,14</b>	<b>53,91</b>	<b>234,56</b>	<b>2016,75</b>	<b>1,217</b>	<b>60,78</b>	<b>0,291</b>	<b>8,07</b>	<b>617,13</b>	<b>277,82</b>	<b>953,44</b>	<b>14,67</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>75,66</b>	<b>57,79</b>	<b>237,1</b>	<b>1992,706</b>	<b>1,011</b>	<b>64,72</b>	<b>0,296</b>	<b>7,67</b>	<b>495,51</b>	<b>222,34</b>	<b>838,44</b>	<b>14,59</b>

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1			20,99	18,28	103,88	664,02	0,37	11,42	7,21	4,25	236,22	90,37	351,11	4,60
Завтрак 2:			21,42	23,33	89,68	654,32	0,48	4,46	13,38	7,72	304,44	138,48	456,66	5,16
Обед			33,91	31,68	126,25	928,28	0,59	44,37	0,36	3,68	354,43	145,96	535,31	8,15
Полдник:			11,56	12,85	53,45	372,93	0,126	0,624	0,048	0,879	213,593	39,273	216,728	1,431
Итого за неделю с 1 завтраком:			66,45	62,81	283,57	1965,23	1,09	56,41	7,62	8,80	804,24	275,60	1103,14	14,19
Итого за неделю с 2 завтраком:			66,88	67,86	269,37	1955,53	1,20	49,45	13,79	12,28	872,46	323,71	1208,70	14,75
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:			109,02	92,58	124,04	113,03	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45
Завтрак 2:			111,26	118,12	107,07	111,37	101,59	100,36	100,45	99,45	98,10	101,41	100,20	100,50
Обед:			125,81	114,57	107,67	112,86	99,58	100,25	99,78	98,75	100,25	100,47	101,20	99,48
Полдник:			100,04	108,42	106,36	105,79	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45



7-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
	Огурец свежий	25	0,23	0,03	0,47	3,07	0,007	1,75	0	0	4,25	3,5	0,05	0,12
Распор. МП КШП № 273	Котлета Пожарская	75	10,53	7,28	15,3	168,84	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23
№ 413, 2008	Макароны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,84</b>	<b>21,51</b>	<b>102,91</b>	<b>692,59</b>	<b>0,22</b>	<b>3,45</b>	<b>40,02</b>	<b>0,90</b>	<b>171,99</b>	<b>54,68</b>	<b>304,09</b>	<b>5,35</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	6,87	45	264,47	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>16,5</b>	<b>19,92</b>	<b>90,18</b>	<b>606</b>	<b>0,17</b>	<b>1,02</b>	<b>0,026</b>	<b>1,65</b>	<b>365,19</b>	<b>62,43</b>	<b>339,67</b>	<b>2,29</b>
<b>Обед:</b>														
№ 183, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной и курой	250/10	8,82	9,55	25,56	223,47	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 521	Салат из свежих помидоров с яйцом	100	3,42	2,46	3,18	48,54	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 411	Греча по-купечески	50/150	15,64	19,54	31,46	364,26	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,12	0	25,16	101,12	0,02	48	0	0,43	42,2	44,4	18,4	0,96
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,68</b>	<b>32,35</b>	<b>122,14</b>	<b>914,43</b>	<b>0,371</b>	<b>104,85</b>	<b>0,213</b>	<b>1,28</b>	<b>305,06</b>	<b>150,88</b>	<b>406,76</b>	<b>6,99</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	165,709	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>50,25</b>	<b>323,709</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>65,65</b>	<b>61,48</b>	<b>275,3</b>	<b>1930,729</b>	<b>0,704</b>	<b>108,58</b>	<b>40,276</b>	<b>2,18</b>	<b>738,05</b>	<b>248,56</b>	<b>957,85</b>	<b>13,54</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>60,31</b>	<b>59,89</b>	<b>262,57</b>	<b>1844,139</b>	<b>0,653</b>	<b>106,15</b>	<b>0,279</b>	<b>2,93</b>	<b>931,25</b>	<b>256,31</b>	<b>993,43</b>	<b>10,48</b>

8-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 211, 2007	Омлет с сыром	170	15,28	12,74	10,94	219,54	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	1,7	8,54	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
Распор. МП КШП № 667	Какао с молоком	200	4,78	3,8	25,06	153,56	1,6	4	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
Распор. МП КШП № 176	Пряник детский	40	1,8	3,23	32,65	166,87	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,11</b>	<b>20,19</b>	<b>90,41</b>	<b>643,79</b>	<b>1,884</b>	<b>7,61</b>	<b>0,035</b>	<b>1,75</b>	<b>82,49</b>	<b>53,88</b>	<b>285,2</b>	<b>4,18</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,02	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>13,7</b>	<b>8,45</b>	<b>99,56</b>	<b>529,09</b>	<b>0,384</b>	<b>0,99</b>	<b>0,03</b>	<b>17,2</b>	<b>165,61</b>	<b>89,7</b>	<b>328,94</b>	<b>4,22</b>
<b>Обед:</b>														
№ 197, 2008	Рассольник Петербургский с курой	250/10	11,68	18,3	26,15	316,02	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0,004	1	0	0	4,6	2,8	0,02	0,12
Распор. МП КШП № 603	Биточки куриные	80	10,89	5,95	15,6	159,51	0,08	0,7	0,023	0,8	114,3	19,3	172,4	2,23
Распор. МП КШП № 13	Капуста тушеная	180	4,56	6,22	32,5	204,22	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,85</b>	<b>31,05</b>	<b>120,61</b>	<b>889,29</b>	<b>0,806</b>	<b>39,86</b>	<b>0,311</b>	<b>2,35</b>	<b>341,87</b>	<b>113,88</b>	<b>565,74</b>	<b>7,80</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>12,03</b>	<b>54,14</b>	<b>431,83</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>1,21</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>71,79</b>	<b>63,27</b>	<b>265,16</b>	<b>1964,91</b>	<b>2,73</b>	<b>47,77</b>	<b>0,44</b>	<b>4,67</b>	<b>516,70</b>	<b>199,01</b>	<b>957,43</b>	<b>13,19</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>60,38</b>	<b>51,53</b>	<b>274,31</b>	<b>1850,21</b>	<b>1,23</b>	<b>41,15</b>	<b>0,438</b>	<b>20,115</b>	<b>599,82</b>	<b>234,83</b>	<b>1001,17</b>	<b>13,23</b>

9-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/10	14,51	10,23	32,3	279,31	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
	Колбаса Докторская	20	4,16	4,52	0	57,32	0,04	0	2	4,65	5,8	4,4	35,6	0,34
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	11	55,8	0,032	0	1,6	0,34	6,8	12,6	34,4	0,56
	Батончик - мюсли	35	1,5	1,5	18	91,5	0,14	0	0	0	8,4	3,5	0,00	3,95
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,88</b>	<b>17,17</b>	<b>98,25</b>	<b>647,05</b>	<b>0,824</b>	<b>4,84</b>	<b>3,61</b>	<b>7,59</b>	<b>301,73</b>	<b>260,48</b>	<b>612,64</b>	<b>12,35</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
№ 378, 2008	Греча отварная	180	9,29	4,88	40,26	242,12	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
Распор. МП КШП № 271	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,39	5,05	1,5	53,02	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 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	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,32</b>	<b>28,08</b>	<b>86,68</b>	<b>688,73</b>	<b>0,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>7,25</b>	<b>380,09</b>	<b>264,18</b>	<b>658,94</b>	<b>11,022</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 595	Суп куриный с вермишелью	250	12,5	11,72	21,05	239,68	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
Распор. МП КШП № 246	Запеканка картофельная с мясом	180	11,7	16,54	32,7	326,46	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№331, 2007	Соус сметанный с томатом	50	2,85	4,52	5,24	73,04	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>32,99</b>	<b>33,6</b>	<b>123,65</b>	<b>928,96</b>	<b>0,434</b>	<b>30,75</b>	<b>0,293</b>	<b>0,7</b>	<b>104,19</b>	<b>115,48</b>	<b>311,46</b>	<b>5,53</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	Блиничик	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>66,73</b>	<b>64,85</b>	<b>274,66</b>	<b>1955,44</b>	<b>1,77</b>	<b>38,86</b>	<b>4,073</b>	<b>11,41</b>	<b>718,8</b>	<b>442,22</b>	<b>1495,06</b>	<b>21,97</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>64,17</b>	<b>75,76</b>	<b>263,09</b>	<b>1997,12</b>	<b>1,76</b>	<b>34,16</b>	<b>0,523</b>	<b>11,07</b>	<b>797,16</b>	<b>445,92</b>	<b>1541,36</b>	<b>20,64</b>

10-й день															
<b>Завтрак 1:</b>															
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/30	19,6	19,27	42,61	422,27	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704	
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66	
	Мармелад	35	1,96	0,035	10,6	50,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,9</b>	<b>19,63</b>	<b>96,83</b>	<b>663,55</b>	<b>0,214</b>	<b>1,43</b>	<b>0,204</b>	<b>17,13</b>	<b>206,75</b>	<b>86,38</b>	<b>287,9</b>	<b>3,22</b>	
<b>Завтрак 2:</b>															
№ 384, 2008	Каша гречневая с маслом	200/10	14,51	10,23	42,3	319,31	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42	
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	131,2	0	0	40	0,1	2	0	3	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Хлеб дарницкий	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>19,37</b>	<b>25,19</b>	<b>94,48</b>	<b>682,11</b>	<b>0,244</b>	<b>0,99</b>	<b>40,03</b>	<b>17,42</b>	<b>171,85</b>	<b>56,38</b>	<b>253,42</b>	<b>3,22</b>	
<b>Обед:</b>															
№ 209, 2008	Суп картофельный с фрикадельками	250/17	13,2	17,5	14,52	268,38	0,12	37,6	0,04	0,5	112,44	32,4	82	1,36	
Распор. МП КШП №617	Салат из моркови с яблоком	60	0,58	0,04	7,48	32,60	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35	
Распор. МП КШП № 292	Котлета "Сочная"	80	11,19	4,23	7,58	113,15	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,23	
№ 378, 2008	Рис отварной	180	3,82	6,44	45,62	255,72	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83	
Распор. МП КШП № 563	Напиток из смородины	200	0,28	0,02	21,46	87,14	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,75</b>	<b>29,03</b>	<b>133,44</b>	<b>934,03</b>	<b>0,374</b>	<b>41,8</b>	<b>0,065</b>	<b>1,32</b>	<b>233,23</b>	<b>98,48</b>	<b>371,8</b>	<b>6,09</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	165,709	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>50,25</b>	<b>323,709</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>69,78</b>	<b>56,275</b>	<b>280,52</b>	<b>1921,284</b>	<b>0,7</b>	<b>43,51</b>	<b>0,31</b>	<b>18,45</b>	<b>700,98</b>	<b>227,86</b>	<b>906,7</b>	<b>10,51</b>	
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>64,25</b>	<b>61,84</b>	<b>278,17</b>	<b>1939,849</b>	<b>0,73</b>	<b>43,07</b>	<b>40,14</b>	<b>18,74</b>	<b>666,08</b>	<b>197,86</b>	<b>872,22</b>	<b>10,51</b>	

11-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	100	1,6	3,41	11,36	82,53	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 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
	Повидло яблочное	20	0	0	12,2	48,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,43</b>	<b>24,32</b>	<b>91,44</b>	<b>666,36</b>	<b>0,261</b>	<b>6,7</b>	<b>0,023</b>	<b>0,31</b>	<b>137,79</b>	<b>73,98</b>	<b>314,3</b>	<b>5,572</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	8,84	47,2	291,00	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 8, 2008	Бутерброд с колбасой	20/20	9,68	7,68	10,03	147,96	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,45</b>	<b>16,84</b>	<b>94,18</b>	<b>602,08</b>	<b>0,262</b>	<b>4,87</b>	<b>0,03</b>	<b>1,41</b>	<b>169,47</b>	<b>61,26</b>	<b>270,13</b>	<b>2,15</b>
<b>Обед:</b>														
№ 187, 2008	Щи из свежей капусты	250	9,5	6,2	14,6	152,2	0,12	37,6	0,04	0,5	112,44	32,4	82	1,363
Распор. МП КШП № 203	Салат из свеклы с маслом растительным	60/5	0,85	6,59	7,26	91,75	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
Распор. МП КШП № 590	Тефтели рыбные	80	10,68	9,32	10,25	167,6	0,1	2,2	0,25	1,75	57,9	22,1	175,1	1,43
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	180	4,28	8,47	26,32	198,63	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,51</b>	<b>31,4</b>	<b>128,35</b>	<b>921,86</b>	<b>0,36</b>	<b>63,78</b>	<b>0,39</b>	<b>2,68</b>	<b>346,98</b>	<b>149,94</b>	<b>376,15</b>	<b>4,83</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	75	4,15	5,54	21,82	156,754	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,05</b>	<b>12,29</b>	<b>31,73</b>	<b>282,58</b>	<b>0,112</b>	<b>0,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>247,8</b>	<b>39,6</b>	<b>222,8</b>	<b>0,64</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>61,99</b>	<b>63,19</b>	<b>251,52</b>	<b>1870,80</b>	<b>0,733</b>	<b>71,06</b>	<b>0,45</b>	<b>2,99</b>	<b>732,57</b>	<b>263,52</b>	<b>913,25</b>	<b>11,04</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>61,59</b>	<b>60,51</b>	<b>254,26</b>	<b>1806,52</b>	<b>0,734</b>	<b>69,23</b>	<b>0,46</b>	<b>4,09</b>	<b>764,25</b>	<b>250,8</b>	<b>869,08</b>	<b>7,62</b>

12-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	11,08	30,2	252,68	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
Распор. МП КШП № 139	Ватрушка с творогом	75	9,26	8,3	22,3	200,94	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,34</b>	<b>19,7</b>	<b>109,52</b>	<b>696,74</b>	<b>0,236</b>	<b>1,16</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>173,02</b>	<b>59,82</b>	<b>268,66</b>	<b>4,02</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	14,2	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 413, 2008	Макароньы отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб дарницкий	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,38</b>	<b>21,14</b>	<b>92,58</b>	<b>604,40</b>	<b>0,164</b>	<b>1,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,32</b>	<b>206,14</b>	<b>56,36</b>	<b>227,04</b>	<b>3,02</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	9,62	3,6	161,54	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 274	Рис с овощами	150	2,9	9,2	65,3	355,6	0,04	0,0	0,1	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 395	Напиток Витаминка	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4,0	0,0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0,0	0,0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,56</b>	<b>29,84</b>	<b>137,94</b>	<b>942,56</b>	<b>0,684</b>	<b>58,45</b>	<b>0,285</b>	<b>2,17</b>	<b>225,11</b>	<b>135,32</b>	<b>439,26</b>	<b>6,702</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>57,16</b>	<b>234,6</b>	<b>1967,68</b>	<b>1,032</b>	<b>59,89</b>	<b>0,345</b>	<b>3,49</b>	<b>659,13</b>	<b>238,14</b>	<b>954,92</b>	<b>11,92</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>63,07</b>	<b>55,35</b>	<b>281,91</b>	<b>1875,34</b>	<b>0,96</b>	<b>59,79</b>	<b>0,345</b>	<b>3,49</b>	<b>692,25</b>	<b>234,68</b>	<b>913,3</b>	<b>10,922</b>

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:			22,92	20,42	98,23	668,35	0,61	4,20	7,32	4,83	178,96	98,20	345,47	5,78
Завтрак 2:			18,79	19,94	92,94	618,74	0,34	1,51	6,70	7,71	243,06	98,39	346,36	4,32
Обед			32,56	31,21	127,69	921,86	0,50	56,58	0,26	1,75	259,41	127,33	411,86	6,32
Полдник:			11,46	11,87	49,90	352,55	0,17	0,83	0,07	0,61	239,34	44,35	273,54	1,59
Итого за неделю с 1 завтраком			66,26	61,04	263,63	1935,14	1,18	60,57	0,75	10,29	1109,37	249,66	1649,85	13,69
Итого за неделю с 2 завтраком			62,30	60,81	269,05	1885,53	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:			119,05	103,39	117,29	113,76	99,68	100,23	100,40	100,58	99,98	101,25	100,25	99,79
Завтрак 2:			97,59	100,95	110,98	105,32	100,25	100,60	101,40	99,53	101,45	100,70	100,48	100,10
Обед:			120,80	112,87	108,90	112,08	100,47	100,49	100,78	100,56	100,48	101,10	101,69	101,00
Полдник:			99,22	100,19	99,31	100,01	99,86	101,25	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45

13-й день														
<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
Распор. МП КШП № 618	Овощи свежие в нарезке	30	0,66	0,12	2,28	12,84	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,04</b>	<b>14,76</b>	<b>95,43</b>	<b>606,72</b>	<b>0,56</b>	<b>9,35</b>	<b>0,225</b>	<b>5,47</b>	<b>206,93</b>	<b>89,12</b>	<b>419,24</b>	<b>7,18</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<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	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	338,44	0,11	2,7	0,05	1,15	100,4	43	213,7	3,104
Распор. МП КШП № 271	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,39	5,05	1,5	53,01	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 867, 2008	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	136,72	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,95</b>	<b>29,04</b>	<b>135,88</b>	<b>928,68</b>	<b>0,41</b>	<b>58,7</b>	<b>0,11</b>	<b>1,79</b>	<b>310,43</b>	<b>147,94</b>	<b>482,73</b>	<b>7,08</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>62,85</b>	<b>57,88</b>	<b>284,07</b>	<b>1914,83</b>	<b>1,49</b>	<b>71,32</b>	<b>0,50</b>	<b>10,38</b>	<b>830,24</b>	<b>303,32</b>	<b>1472,93</b>	<b>18,35</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>59,76</b>	<b>64,06</b>	<b>283,33</b>	<b>1955,13</b>	<b>1,28</b>	<b>66,89</b>	<b>0,29</b>	<b>6,44</b>	<b>990,64</b>	<b>301,25</b>	<b>1454,04</b>	<b>13,79</b>



14-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	14,2	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	4,68	9,95	30,29	229,43	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
№ 859, 2008	Компот из вишни	200	0,2	0,06	22,62	91,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,24</b>	<b>24,87</b>	<b>83,53</b>	<b>593,21</b>	<b>0,142</b>	<b>6,11</b>	<b>0,89</b>	<b>3,03</b>	<b>292,51</b>	<b>89,12</b>	<b>337,29</b>	<b>3,32</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
Распор. МП КШП № 554	Бутерброд Сладкоежка	20/20	1,64	0,2	13,82	63,64	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>14,63</b>	<b>17,76</b>	<b>84,46</b>	<b>556,2</b>	<b>0,408</b>	<b>4,86</b>	<b>40,14</b>	<b>1,32</b>	<b>204,45</b>	<b>96,12</b>	<b>386,32</b>	<b>2,854</b>
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками и курой	250/20/10	9,08	12,17	30,62	268,33	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 591, 2008	Гуляш из свинины	50/75	17,03	12,99	8,96	220,87	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 413, 2008	Макаронные отварные	180	5,3	6,2	37,2	225,8	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
№ 859, 2008	Компот из вишни	200	0,2	0,06	22,62	91,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>35,91</b>	<b>32,08</b>	<b>126,63</b>	<b>938,88</b>	<b>0,611</b>	<b>8,27</b>	<b>40,503</b>	<b>5,55</b>	<b>532,51</b>	<b>205,09</b>	<b>963,28</b>	<b>13,496</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>0,097</b>	<b>0,565</b>	<b>87,09</b>	<b>26,85</b>	<b>98,25</b>	<b>0,352</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>70,98</b>	<b>68,98</b>	<b>264,30</b>	<b>1963,91</b>	<b>0,793</b>	<b>14,58</b>	<b>41,49</b>	<b>9,145</b>	<b>912,11</b>	<b>321,06</b>	<b>1398,82</b>	<b>17,168</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>65,37</b>	<b>61,87</b>	<b>265,23</b>	<b>1926,90</b>	<b>0,755</b>	<b>9,27</b>	<b>40,6</b>	<b>6,115</b>	<b>629,76</b>	<b>250,06</b>	<b>1133,69</b>	<b>14,728</b>

15-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 384, 2008	Каша гречневая с маслом	200/10	7,8	9,63	38,6	272,27	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	6,4	0	78,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	150	4,05	3,75	15,12	110,43	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,09</b>	<b>20,1</b>	<b>88,74</b>	<b>616,22</b>	<b>0,25</b>	<b>1,2</b>	<b>0,066</b>	<b>1,65</b>	<b>610,77</b>	<b>82,89</b>	<b>506,29</b>	<b>2,49</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
	Кукуруза консервированная	25	0,21	0,1	1,7	8,54	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
Распор. МП КШП № 104	Омлет с колбасой	200	19,3	18,38	24,56	340,86	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,87</b>	<b>19,04</b>	<b>69,64</b>	<b>545,4</b>	<b>0,244</b>	<b>3,7</b>	<b>0,025</b>	<b>0,88</b>	<b>65,29</b>	<b>51,28</b>	<b>274,4</b>	<b>4,512</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 599	Солянка	250	11,65	18,75	8,3	248,55	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	0,75	6,82	37,87	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 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	180	3,82	6,44	45,62	255,72	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,695</b>	<b>31,59</b>	<b>129,92</b>	<b>926,77</b>	<b>0,584</b>	<b>43,8</b>	<b>0,12</b>	<b>1,64</b>	<b>369,19</b>	<b>147,24</b>	<b>473,55</b>	<b>5,875</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	165,709	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>50,25</b>	<b>323,71</b>	<b>0,11</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>261,00</b>	<b>43,00</b>	<b>247,00</b>	<b>1,20</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>60,92</b>	<b>59,31</b>	<b>234,60</b>	<b>1866,70</b>	<b>0,95</b>	<b>45,28</b>	<b>0,23</b>	<b>3,29</b>	<b>1240,96</b>	<b>273,13</b>	<b>1226,84</b>	<b>9,57</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>64,70</b>	<b>58,25</b>	<b>249,81</b>	<b>1795,88</b>	<b>0,94</b>	<b>47,78</b>	<b>0,19</b>	<b>2,52</b>	<b>695,48</b>	<b>241,52</b>	<b>994,95</b>	<b>11,59</b>

16-й день															
<b>Завтрак 1:</b>															
Распор. МП КШП №32	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	21,86	11,74	38,52	347,18	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704	
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66	
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	
	Мармелад	35	1,96	0,035	20,6	90,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,23</b>	<b>12,095</b>	<b>104,67</b>	<b>636,46</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>															
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/10	5,66	6,87	45	264,47	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42	
Распор. МП КШП № 176	Кондитерское изделие	50	6,29	7,89	29,65	214,77	0,07	0,01	0,01	0,09	21,48	8,46	49,79	0,66	
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>13,64</b>	<b>22,12</b>	<b>101,67</b>	<b>660,32</b>	<b>0,262</b>	<b>4,87</b>	<b>0,03</b>	<b>1,41</b>	<b>169,47</b>	<b>61,26</b>	<b>270,13</b>	<b>2,15</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	7,58	190,8	0,18	0,1	0,023	0,8	74,3	19,3	142,4	1,32	
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	180	4,28	7,48	26,32	189,72	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76	
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15	
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,6</b>	<b>34,2</b>	<b>121,7</b>	<b>958,9</b>	<b>0,7</b>	<b>43,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>293,4</b>	<b>157,7</b>	<b>501,2</b>	<b>7,6</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	50	4,9	3,3	38,6	207,57	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,8</b>	<b>10,05</b>	<b>48,51</b>	<b>333,4</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>71,6</b>	<b>56,3</b>	<b>274,9</b>	<b>1928,8</b>	<b>1,0</b>	<b>49,3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>733,0</b>	<b>269,1</b>	<b>973,9</b>	<b>10,4</b>	
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>58,0</b>	<b>66,4</b>	<b>271,9</b>	<b>1952,6</b>	<b>1,0</b>	<b>49,0</b>	<b>0,5</b>	<b>3,1</b>	<b>710,1</b>	<b>253,3</b>	<b>965,6</b>	<b>10,8</b>	

17-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 597	Биточек рыбный по-домашнему	80	12,68	6,3	14,6	165,82	0,12	1	0	7,77	144,1	27	253,2	0,722
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	4,9	8,56	30,39	218,2	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 944, 2008	Чай сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>22,35</b>	<b>15,36</b>	<b>92,45</b>	<b>597,44</b>	<b>0,326</b>	<b>15,9</b>	<b>0,95</b>	<b>8,67</b>	<b>259,88</b>	<b>85,78</b>	<b>460,87</b>	<b>3,19</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	10,3	36,52	270,94	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
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
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,82</b>	<b>18,02</b>	<b>85,46</b>	<b>555,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,96</b>	<b>0,14</b>	<b>1,32</b>	<b>191,77</b>	<b>46,42</b>	<b>273,02</b>	<b>2,28</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 248	Свекольник со сметаной	250/10	6,8	11,5	14,9	190,3	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№ 649, 2008	Филе птицы тушеное с овощами	50/125	17,85	18,2	28,6	349,60	0,18	4,78	0,046	0,12	177,76	36,52	389,8	4,46
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,01</b>	<b>30,52</b>	<b>113,88</b>	<b>854,24</b>	<b>0,464</b>	<b>59,58</b>	<b>0,086</b>	<b>0,82</b>	<b>332,69</b>	<b>168,8</b>	<b>619,26</b>	<b>8,261</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 сдобная	50	4,25	7,58	30,7	208,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>9,85</b>	<b>12,58</b>	<b>53,3</b>	<b>366,05</b>	<b>0,112</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>267</b>	<b>43</b>	<b>251</b>	<b>1,2</b>
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>63,21</b>	<b>58,46</b>	<b>259,63</b>	<b>1817,73</b>	<b>0,902</b>	<b>75,6</b>	<b>1,046</b>	<b>10,69</b>	<b>859,57</b>	<b>297,58</b>	<b>1331,13</b>	<b>12,65</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>53,68</b>	<b>61,12</b>	<b>252,64</b>	<b>1775,59</b>	<b>0,816</b>	<b>60,66</b>	<b>0,236</b>	<b>3,34</b>	<b>791,46</b>	<b>258,22</b>	<b>1143,28</b>	<b>11,75</b>

18-й день															
<b>Завтрак 1:</b>															
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/10	14,51	10,23	32,3	279,31	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43	
№1058, 2008	Ватрушка с повидлом	75	2,82	5,43	20,75	143,15	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	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,37</b>	<b>15,98</b>	<b>110,07</b>	<b>665,58</b>	<b>0,692</b>	<b>5,04</b>	<b>0,177</b>	<b>3,975</b>	<b>430,55</b>	<b>294,33</b>	<b>706,51</b>	<b>8,682</b>	
<b>Завтрак 2:</b>															
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	8	11	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42	
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86	
	Зеленый горошек	25	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83	
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,85</b>	<b>18,1</b>	<b>91,17</b>	<b>598,88</b>	<b>0,262</b>	<b>4,96</b>	<b>0,09</b>	<b>2,13</b>	<b>261,51</b>	<b>66,58</b>	<b>222,04</b>	<b>2,3</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	
Распор. МП КШП № 411	Греча по-купечески	50/150	15,64	19,54	31,46	364,26	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582	
Распор. МП КШП № 616	Салат из консервированных огурцов с маслом	60/3	0	3,2	1,8	36,00	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14	
Распор. МП КШП № 563	Напиток из смородины	200	0,28	0,02	21,46	87,14	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,77</b>	<b>27,43</b>	<b>109,87</b>	<b>809,43</b>	<b>0,361</b>	<b>55,2</b>	<b>0,063</b>	<b>0,91</b>	<b>292,62</b>	<b>112,08</b>	<b>403,3</b>	<b>6,882</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</b>	<b>42</b>	<b>278</b>	<b>0,48</b>	
<b>Итого за день с 1 завтраком:</b>			<b>63,74</b>	<b>53,01</b>	<b>269,65</b>	<b>1796,9</b>	<b>1,173</b>	<b>64,14</b>	<b>0,3</b>	<b>4,885</b>	<b>1092,17</b>	<b>448,41</b>	<b>1387,81</b>	<b>16,044</b>	
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>63,22</b>	<b>55,13</b>	<b>250,75</b>	<b>1730,2</b>	<b>0,743</b>	<b>64,06</b>	<b>0,213</b>	<b>3,04</b>	<b>923,13</b>	<b>220,66</b>	<b>903,34</b>	<b>9,662</b>	

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:			19,57	17,19	95,82	619,27	0,36	7,13	0,42	3,99	332,17	119,72	451,44	4,44
Завтрак 2:			17,46	19,33	87,85	593,85	0,25	3,37	0,05	1,21	177,59	55,12	252,02	2,46
Обед:			32,16	30,81	122,98	902,82	0,52	44,90	6,88	2,06	355,13	156,47	573,89	8,20
Полдник:			11,18	10,99	51,45	359,38	0,16	1,34	0,07	0,81	257,37	42,59	273,24	1,40
Итого за неделю с 1 завтраком:			65,55	59,00	264,52	1881,47	1,04	53,37	7,37	6,87	944,67	318,77	1298,57	14,04
Итого за неделю с 2 завтраком:			60,79	61,13	262,28	1856,06	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:			101,64	87,06	114,41	105,41	100,10	100,58	99,56	100,30	100,40	101,36	102,58	100,40
Завтрак 2:			90,70	97,87	104,89	101,08	99,98	101,20	100,36	100,95	101,20	99,96	101,23	100,56
Обед:			119,32	111,43	104,89	109,77	101,58	100,58	100,78	100,56	99,98	99,75	100,40	100,00
Полдник:			96,78	92,77	102,38	101,95	100,30	100,50	100,00	101,00	99,98	100,50	101,40	101,50

19-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 770	Овощи свежие в нарезке	30	0,66	0,12	1,28	8,84	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор МП КШП №67	Гуляш из филе птицы	50/75	10,3	7,15	8,39	139,11	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
№ 378, 2008	Греча отварная	180	9,75	6,88	42,26	269,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,17</b>	<b>21,91</b>	<b>95,41</b>	<b>679,51</b>	<b>0,521</b>	<b>7,85</b>	<b>40,223</b>	<b>5,06</b>	<b>255,26</b>	<b>90,18</b>	<b>445,2</b>	<b>8,204</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,62</b>	<b>23,09</b>	<b>78,77</b>	<b>605,37</b>	<b>0,33</b>	<b>0,92</b>	<b>0,026</b>	<b>1,55</b>	<b>371,4</b>	<b>97,35</b>	<b>420,81</b>	<b>2,67</b>
<b>Обед:</b>														
№ 197, 2008	Рассольник Петербургский	250	10,65	15,7	23,15	276,5	0,27	21,3	0,143	0,54	74,25	39,1	186,5	3,836
№ 610 2008	Котлета "Московская"	80	10,1	7,89	9,82	150,69	0,09	0,8	0,025	0,82	84,9	19,6	143,4	2,232
№ 315, 2008	Капуста тушеная	180	3,56	7,45	34,5	219,29	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,255</b>	<b>31,86</b>	<b>129,88</b>	<b>927,28</b>	<b>0,572</b>	<b>38,71</b>	<b>0,463</b>	<b>2,37</b>	<b>330,52</b>	<b>116,8</b>	<b>560,51</b>	<b>7,70</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	165,709	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>50,25</b>	<b>323,71</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>65,56</b>	<b>61,39</b>	<b>275,54</b>	<b>1930,50</b>	<b>1,205</b>	<b>46,84</b>	<b>40,726</b>	<b>7,43</b>	<b>846,78</b>	<b>249,98</b>	<b>1252,71</b>	<b>17,106</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>61,01</b>	<b>62,57</b>	<b>258,9</b>	<b>1856,36</b>	<b>1,014</b>	<b>39,91</b>	<b>0,529</b>	<b>3,92</b>	<b>962,92</b>	<b>257,15</b>	<b>1228,32</b>	<b>11,572</b>

20-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	3,05	6,82	58,57	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 292	Котлета Сочная	81	12,89	10,56	9,36	184,04	0,08	0,7	0,023	0,8	74,3	19,3	142,4	2,23
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	4,9	8,56	30,39	218,2	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
Распор. МП КШП № 768	Напиток клубничный	200	0,08	0	25,4	101,92	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,19</b>	<b>22,73</b>	<b>100,39</b>	<b>698,89</b>	<b>0,296</b>	<b>14,85</b>	<b>0,823</b>	<b>1,86</b>	<b>215,21</b>	<b>108,2</b>	<b>366,79</b>	<b>5,07</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	20	1,56	1,41	19,76	97,97	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 пшеничный	20	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>23,12</b>	<b>14,03</b>	<b>81,83</b>	<b>546,07</b>	<b>0,2</b>	<b>1,00</b>	<b>0,032</b>	<b>20,52</b>	<b>164,39</b>	<b>62,76</b>	<b>232</b>	<b>2,88</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
№ 586, 2008	Свинина тушеная	45/50	10,1	16,52	3,71	203,92	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582
№ 450, 2003	Рис отварной	180	3,82	6,44	45,62	255,72	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 203	Салат из свеклы с маслом растительным	60/5	0,85	3,59	7,26	64,75	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>30,07</b>	<b>30,55</b>	<b>135,37</b>	<b>936,71</b>	<b>0,401</b>	<b>52,6</b>	<b>0,148</b>	<b>1,88</b>	<b>331,41</b>	<b>172,08</b>	<b>459,38</b>	<b>6,927</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	50	4,46	3,14	30,66	168,88	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>10,36</b>	<b>9,89</b>	<b>40,57</b>	<b>294,71</b>	<b>0,11</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>63,17</b>	<b>276,33</b>	<b>1930,31</b>	<b>0,81</b>	<b>67,73</b>	<b>1,011</b>	<b>3,74</b>	<b>807,62</b>	<b>323,28</b>	<b>1073,17</b>	<b>13,20</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>63,55</b>	<b>54,47</b>	<b>234,56</b>	<b>1777,49</b>	<b>0,71</b>	<b>53,876</b>	<b>0,22</b>	<b>22,4</b>	<b>756,8</b>	<b>277,84</b>	<b>938,38</b>	<b>11,01</b>



21-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	8,3	30,2	227,66	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
	Колбаса Докторская	20	4,16	4,52	0	57,32	0,04	0	2	4,65	5,8	4,4	35,6	0,34
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	11	55,8	0,032	0	1,6	0,34	6,8	12,6	34,4	0,56
№ 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
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	150	4,05	3,75	15,12	110,43	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,96</b>	<b>17,49</b>	<b>93,27</b>	<b>614,33</b>	<b>0,344</b>	<b>5,04</b>	<b>3,66</b>	<b>6,31</b>	<b>406,17</b>	<b>90,26</b>	<b>456,96</b>	<b>2,59</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
№ 536 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	11	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 413 2008	Макароны отварные	150/5	5,3	6,2	35,3	218,2	0	0,1	0	0	60,95	4,4	8,24	0,86
	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,68</b>	<b>17,54</b>	<b>71,3</b>	<b>500,88</b>	<b>0,17</b>	<b>1,1</b>	<b>0,17</b>	<b>1,32</b>	<b>202,99</b>	<b>54,96</b>	<b>222,7</b>	<b>2,31</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками и курой	250/20/10	9,08	12,17	32,62	276,33	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
№ 626, 2008	Запеканка картофельная с мясом	180	12,98	9,25	35,05	275,37	0,24	32	0,069	0,87	126,8	55,2	270,2	3,513
Распор. МП КШП № 271	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,39	5,05	1,5	53,02	0,01	6,1	0,015	0,1	44,1	17,3	22,8	0,611
№ 859, 2008	Компот из вишни	200	0,2	0,06	22,62	91,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,01</b>	<b>27,09</b>	<b>120,21</b>	<b>832,7</b>	<b>0,74</b>	<b>39,32</b>	<b>0,27</b>	<b>4,89</b>	<b>297,4</b>	<b>147,61</b>	<b>649,92</b>	<b>10,77</b>
<b>Полдник:</b>														
Распор. МП КШП № 630	Кисель из клюквы	200	0,2	0,04	29,18	117,88	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 192	Булочка сдобная	50	4,25	7,58	30,7	208,05	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>4,45</b>	<b>7,62</b>	<b>59,88</b>	<b>325,93</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>52,42</b>	<b>52,2</b>	<b>273,36</b>	<b>1772,96</b>	<b>1,2</b>	<b>44,64</b>	<b>3,974</b>	<b>11,2</b>	<b>964,57</b>	<b>280,87</b>	<b>1353,88</b>	<b>14,564</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>50,14</b>	<b>52,25</b>	<b>251,39</b>	<b>1659,51</b>	<b>1,03</b>	<b>40,7</b>	<b>0,484</b>	<b>6,21</b>	<b>761,39</b>	<b>245,57</b>	<b>1119,62</b>	<b>14,284</b>

22-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	19,6	12,27	41,61	355,27	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Мармелад	35	1,96	0,035	25,6	110,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,97</b>	<b>12,625</b>	<b>112,76</b>	<b>664,545</b>	<b>0,242</b>	<b>5,33</b>	<b>0,204</b>	<b>17,13</b>	<b>209,55</b>	<b>87,22</b>	<b>289,44</b>	<b>2,554</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
№ 426, 2003	Напиток "Несквик"	200	6,06	5,32	8,24	105,08	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,08</b>	<b>17,55</b>	<b>76,86</b>	<b>551,71</b>	<b>0,203</b>	<b>3,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,78</b>	<b>64,29</b>	<b>30,58</b>	<b>195,01</b>	<b>1,674</b>
<b>Обед:</b>														
№ 183, 2008	Борщ украинский с пампушками и сметаной	250/30/10	9,63	16,22	41,9	352,1	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
	Помидор свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 597	Котлета Нежная из мяса индейки	80	14,19	8,2	7,58	160,88	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 13	Капуста тушеная	180	4,56	6,22	32,5	204,22	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>33,4</b>	<b>31,22</b>	<b>144,02</b>	<b>990,66</b>	<b>0,422</b>	<b>71,41</b>	<b>0,36</b>	<b>2,53</b>	<b>351,76</b>	<b>181,24</b>	<b>457,64</b>	<b>6,09</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>67,17</b>	<b>53,45</b>	<b>306,49</b>	<b>1977,10</b>	<b>0,784</b>	<b>80,64</b>	<b>0,624</b>	<b>19,66</b>	<b>930,31</b>	<b>310,46</b>	<b>1025,08</b>	<b>9,12</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>63,28</b>	<b>58,37</b>	<b>270,59</b>	<b>1864,26</b>	<b>0,572</b>	<b>75,31</b>	<b>0,42</b>	<b>2,53</b>	<b>725,84</b>	<b>228,2</b>	<b>775,64</b>	<b>6,97</b>

23-й день														
<b>Завтрак 1:</b>														
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	0,75	4,82	29,87	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 598	Тефтели куриные с соусом	80/50	8,04	12,32	10,22	183,92	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Греча отварная	180	9,75	4,88	40,26	243,96	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,18</b>	<b>18,51</b>	<b>100,61</b>	<b>661,75</b>	<b>0,388</b>	<b>6,5</b>	<b>0,05</b>	<b>4,65</b>	<b>146,37</b>	<b>67,4</b>	<b>225,78</b>	<b>4,27</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 № 176	Кондитерское изделие	50	3,29	6,89	22,3	164,37	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
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,6	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>14,47</b>	<b>22,71</b>	<b>87,62</b>	<b>612,75</b>	<b>0,20</b>	<b>0,57</b>	<b>40,03</b>	<b>1,51</b>	<b>167,89</b>	<b>42,36</b>	<b>216,85</b>	<b>2,38</b>
Распор. МП КШП № 595	Суп куриный с вермишелью	250	10,5	10,32	26,5	240,88	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
Распор. МП КШП № 597	Биточек рыбный по-домашнему	80	10,68	6,3	14,6	157,82	0,12	1	0	7,77	144,1	27	253,2	0,722
№ 299, 2008	Картофель по-деревенски	150	2,75	10,58	30,07	226,5	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
	Огурец свежий	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>27,11</b>	<b>28,02</b>	<b>107,52</b>	<b>875,62</b>	<b>0,916</b>	<b>15,82</b>	<b>1,14</b>	<b>12,59</b>	<b>365,17</b>	<b>126,77</b>	<b>700,59</b>	<b>7,66</b>
<b>Полдник:</b>														
	Напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	147,24	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 191	Булочка с маком	50	4,46	6,14	30,66	195,74	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>9,86</b>	<b>11,14</b>	<b>50,24</b>	<b>342,98</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>60,15</b>	<b>57,67</b>	<b>258,37</b>	<b>1880,35</b>	<b>1,416</b>	<b>22,6</b>	<b>1,23</b>	<b>17,24</b>	<b>772,54</b>	<b>237,17</b>	<b>1173,37</b>	<b>13,134</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>51,44</b>	<b>61,87</b>	<b>245,38</b>	<b>1831,35</b>	<b>1,23</b>	<b>16,67</b>	<b>41,21</b>	<b>14,1</b>	<b>794,06</b>	<b>212,13</b>	<b>1164,44</b>	<b>11,242</b>

24-й день														
<b>Завтрак 1 :</b>														
Распор. МП КШП № 610	Каша Дружба	200/10	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 № 381	Ватрушка с сыром и яйцом	50	6,3	8,2	20,14	179,56	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>23,85</b>	<b>18,75</b>	<b>102,46</b>	<b>673,99</b>	<b>0,68</b>	<b>1,24</b>	<b>0,107</b>	<b>3,165</b>	<b>384,02</b>	<b>278,99</b>	<b>700,4</b>	<b>9,52</b>
<b>Завтрак 2:</b>														
Распор. МП КШП № 769	Омлет натуральный с маслом	100/3	13,4	11,3	32,2	284,1	0,09	0,8	0,025	0,82	10,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 189	Винегрет овощной с маслом растительным	100	3,45	7,65	16,2	147,45	0	0	0	0	5	0	4	0,24
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	0,07	0	16,89	67,84	0,028	4	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>19,96</b>	<b>19,27</b>	<b>85,35</b>	<b>676,43</b>	<b>0,22</b>	<b>5,6</b>	<b>0,025</b>	<b>0,82</b>	<b>34,11</b>	<b>42,96</b>	<b>229,34</b>	<b>3,542</b>
<b>Обед:</b>														
Распор. МП КШП № 579	Суп рисовый с говядиной	250/15	6,5	10,2	10,3	159	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 222	Чахохбили	75	13,14	7,63	5,65	124,83	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
№ 450, 2003	Рис отварной с овощами	180	3,14	11,18	65,6	375,58	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	Кукуруза консервированная	20	0,19	0	0,39	2,32	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14
№ 885, 2008	Компот из кураги	200	1,04	0	28,3	136,72	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>28,18</b>	<b>29,57</b>	<b>138,27</b>	<b>932,29</b>	<b>0,394</b>	<b>50,8</b>	<b>0,135</b>	<b>2,17</b>	<b>220,21</b>	<b>133,48</b>	<b>433,82</b>	<b>7,222</b>
<b>Полдник:</b>														
№ 1046, 2008	Оладьи	75	4,15	7,54	21,82	175,35	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Сметана	20	0,56	3	0,9	33,718	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
№ 945, 2008	Чай с сахаром и молоком	150/50/22	7,95	3,38	26,92	153,02	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>12,66</b>	<b>13,92</b>	<b>49,64</b>	<b>362,09</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>64,69</b>	<b>62,24</b>	<b>290,37</b>	<b>1968,37</b>	<b>1,122</b>	<b>52,44</b>	<b>0,242</b>	<b>5,335</b>	<b>610,03</b>	<b>422,07</b>	<b>1170,97</b>	<b>17,184</b>
<b>Итого за день со 2 завтраком:</b>			<b>60,8</b>	<b>55,32</b>	<b>273,26</b>	<b>1970,81</b>	<b>0,668</b>	<b>56,8</b>	<b>0,16</b>	<b>2,99</b>	<b>260,12</b>	<b>186,04</b>	<b>699,96</b>	<b>11,204</b>

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

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1:			19,630	19,950	83,812	579,503	0,411	6,802	7,511	6,363	269,430	120,375	414,087	5,369
Завтрак 2:			19,163	19,998	83,762	570,930	0,193	1,531	6,714	4,287	157,643	50,892	226,950	2,364
Обед:			27,263	29,718	117,532	915,877	0,575	44,777	0,420	4,405	316,078	146,330	543,643	7,729
Полдник:			11,557	11,735	50,048	350,430	0,103	0,903	0,037	0,000	236,467	37,267	217,133	0,953
Итого за неделю с 1 завтраком			61,931	58,353	280,077	1909,931	1,241	59,895	0,752	10,310	1104,230	250,287	1677,854	14,051
Итого за неделю с 2 завтраком			58,369	57,475	255,680	1826,630	1,178	59,654	0,745	10,637	1102,236	234,488	1651,217	12,521
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:			101,974	101,013	100,074	100,347	100,23	100,89	100,45	101,10	100,10	100,30	99,98	99,96
Завтрак 2:			99,548	101,256	100,014	98,862	100,45	100,56	101,00	100,00	100,56	100,78	100,59	100,84
Обед:			101,161	107,480	100,241	111,353	99,98	100,59	100,58	100,58	100,80	101,20	99,87	99,99
Полдник:			100,061	99,030	99,599	99,413	100,45	100,26	99,20	99,56	100,20	100,50	99,86	99,78,00

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко.-К.: ООО "Издательство Арий"; М.: ИКТЦ "Лада", 2008.-680 с.: ил.
2. «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы» Вып.4/Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л., Борисова И.В. Справочник. М.: Изд. дом. «Ресторанные ведомости», 2003.
3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/ Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007
4. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник – М.: ДеЛи плюс, 2012