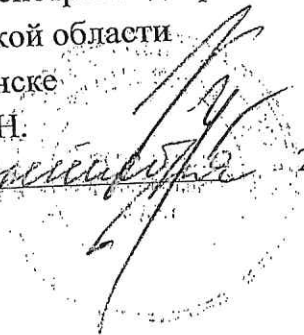


СОГЛАСОВАНО

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.

" 31 " августа 2020 г



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

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

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
1-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП № 273	Котлета Пожарская	75	10,53	4,28	8,04	112,8	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
№ 14,2007	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	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:			18,77	18,08	76,79	544,96	0,162	1,3	40,023	0,9	163,38	42,66	268,68	4,79
2-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП № 32	Запеканка творожная	150	18,56	12,74	38,52	342,98	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Молоко сгущенное	20	1,44	3,7	11,2	85,80	0,012	0,2	0,006	0	61,4	6,8	0,04	0,04
№ 944, 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	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:			21,52	16,60	74,71	536,26	0,14	1,10	0,20	1,13	246,63	74,50	241,58	2,04

3-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП №67	Гуляш из филе птицы	50/75	7,3	10,25	5,39	143,01	0,077	3,2	0,023	0,31	123,43	21,5	167,9	2,582
№ 378, 2008	Греча отварная	150	6,75	6,88	32,56	219,16	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 дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:			18,57	17,71	81,79	560,83	0,511	4,1	0,073	4,96	256,16	87,18	442,3	8,294

4-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
№ 384, 2008	Каша рисовая с маслом	200/5	9,85	10,25	45,6	314,05	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	7,4	0	87,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 338, 2007	Фрукт свежий	120	0,4	0	9,2	38,40	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	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
Итого за прием пищи:			15,65	17,65	72,28	510,57	0,376	4,15	0,036	17,65	373,83	52,15	280,05	1,4

5-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП № 591	Рыбные палочки	80	9,52	12,31	11,38	194,39	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
№ 71, 2007	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 пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:			16,4	18,22	70,46	511,42	0,204	12,4	1,2	2,65	185,8	66,88	349,07	4,09

6-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП № 864	Омлет натуральный	150	14,3	10,38	16,58	216,94	0,09	0,8	0,025	0,82	14,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 618	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
№ 14,2007	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	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:			17,9	18,10	51,31	439,74	0,182	5,05	40,175	0,92	35,13	41,56	235,34	4,082

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1-4 классы			18,14	17,73	71,22	517,30	0,26	4,68	13,62	4,70	210,16	60,82	302,84	4,12
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1-4 классы			99,10	112,19	94,46	98,46	99,86	101,25	100,78	100,56	100,89	101,45	100,59	101,45

7-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП № 608	Поджарка мясная	50/40	7,98	14,6	2,19	172,08	0,077	3,2	0,023	0,31	84,3	21,5	167,9	2,582
№ 378, 2008	Рис отварной	150	3,82	5,43	38,75	219,15	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
	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	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:			14,78	20,45	74,77	542,25	0,209	7,45	0,243	1,12	165,26	70,96	322,46	5,262

8-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП № 221	Пудинг из творога	150	17,25	12,27	41,61	345,87	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Молоко сгущенное	20	1,44	3,7	11,2	85,80	0,012	0,2	0,006	0	61,4	6,8	0,04	0,04
№ 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	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:			20,21	16,13	77,8	539,15	0,064	0,7	0,006	0	72,45	20,8	45,08	1,34

9-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
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
№ 338, 2007	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Кисломолочный напиток "Йогурт фруктовый"	150	4,05	4,98	15,12	121,5	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/15	0	0	14,96	59,84	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Батон нарезной	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:			20,36	15,37	81,01	543,81	0,622	0,75	0,06	18,6	531,57	269,62	702,74	8,59

10-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
№ 536 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	11	6,5	165,8	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 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
	Зеленый горошек	15	0,8	0,1	1,7	10,9	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП №768	Напиток клубничный	200	0,18	0,06	20,14	81,82	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:			17,92	17,05	71,98	513,05	0,194	6,51	0,89	3,03	298,31	98,72	374,09	3,76

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

11-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
Распор. МП КШП № 603	Биточки куриные	80	8,59	9,45	10,6	161,81	0,08	0,7	0,023	0,8	114,3	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
№ 71, 2007	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
№ 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	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	20	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:			16,94	16,07	81,66	539,03	0,2	8,95	0,173	0,8	196,28	46,5	271,12	4,27

12-й день														
Завтрак 1-4 классы:														
№ 211, 2007	Омлет с сыром	150	10,28	14,74	10,94	217,54	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
№959, 2008	Какао с молоком	200	6,5	3,9	27,5	179,64	0,06	0,03	0,01	1,95	180	21	135	0,09
	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
Распор. МП КШП № 561	Печенье Снежок	10	1,2	0,2	14,6	63,2	0,036	0,036	0,012	19,2	19,2	10,8	13,2	0,72
Итого за прием пищи:			19,71	19,1	64,77	516,56	0,258	3,266	0,047	22,03	249,8	65,2	339	3,622

Среднее число за неделю:

Завтрак 1-4 классы:		18,32	17,36	75,33	532,31	0,26	4,60	0,24	7,60	252,28	95,30	342,42	4,47	
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1-4 классы:		100,11	97,54	99,91	101,31	99,66	100,03	100,20	100,06	99,99	100,24	100,23	99,89	
Среднее число за две недели:														
Завтрак 1-4 классы:		18,23	17,54	73,28	524,80	0,26	4,64	6,93	6,15	231,22	78,06	322,63	4,30	
Выполнение в % соотношении к норме за 2 недели														
Завтрак 1-4 классы:		99,60	102,60	99,83	99,89	99,66	100,05	100,10	100,06	98,99	100,14	100,13	99,89	