

СОГЛАСОВАНО

Директор

МАОУ «СОШ № 23»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МД «Комбинат школьного питания»



С. А. Мусатов

Сентябрь 2023 г.

Примерный десятидневный 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	І, мг	Se, мг	F, мг						
<b>1-й день</b>																										
<b>Завтрак 1-4 классы:</b>																										
№ 62, 2008	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,3	6,4	7,50	120,8	0,052	0	0,052	0,9	33	16,5	73,5	1,43	0,105	0	46,3	0,013	0	0,25						
№ 413, 2008	Макаронны отварные	150	5,3	3,10	40,2	209,9	0,06	0	29,5	1,95	12	8	34,5	0,75	0,02	0	38	0	0	0						
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0	1,2	59	0,1	2	0	2	0	0,01	0,12	2	0,009	0,002	0,02						
№ 913, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	10,00	39,98	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5						
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04						
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0,18	6	5	26	0,062	0,01	0	39	0,004	0	0,04						
Итого за прием пищи:		510	17,23	17,25	80,59	516,51	0,2	1,3	88,6	3,4	70,9	39,5	160,6	3,3	0,2	0,1	148,3	0,03	0,00	0,9						
<b>2-й день</b>																										
<b>Завтрак 1-4 классы:</b>																										
Рацион МП КШП № 32	Закваска творожная	150	15,20	16	27,40	314,4	0,08	0,5	38	1,4	170	35	275	0,8	0,36	0,12	191	0,012	0,004	0						
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,46	0,013	0,25	0	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	0,076	0,12	73	0,0031	0	0						
№ 913, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	10,00	39,98	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5						
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04						
№ 138, 2007	Фрукт овсяный	120	0,04	0,04	11,76	47,56	0,072	45,6	0	0,24	16	13,2	20,4	0,12	0,036	0	186	0	0	0,012						
Итого за прием пищи:		525	18,58	17,94	72,56	526,00	0,2	46,45	38,00	1,90	265,30	64,95	363,80	2,04	0,48	0,24	473,00	0,02	0,00	0,55						
<b>3-й день</b>																										
<b>Завтрак 1-4 классы:</b>																										
№ 384, 2008	Каша рисовая	205	8,20	7,10	28,30	209,90	0,04	0	0	2	20	36	102	0,8	0,2	0	54,3	0	0,0015	0,103						
№ 3, 2008	Бутерброд с маслом и сыром	50	6,9	9,7	10,2	155,38	0,086	0	0	0,16	4	40	59,6	1,34	0,2	0,12	75,63	0,014	0,006	0,1						
	Паста/гла фруктовая	30	0,06	0,06	21,6	87,18	0,004	2	0	0,02	4,6	2,8	4,8	0,12	0,01	0	28,2	0	0	0,03						
№ 914, 2008	Чай с лимонном	21,5	0,0	0	10,15	40,75	0	2,2	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5						
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,60	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04						
Итого за прием пищи:		525	17,06	17,06	82,51	551,81	0,2	4,2	0,0	2,4	46,5	88,8	191,0	3,3	0,42	0,1	181,1	0,02	0,01	0,8						

		1-й день																			
<b>Загрузка 1-4 классов:</b>																					
№608, 2008	Котлетка Аппетитная	90	10,20	12,80	12,81	207,24	0,04	0	0	2	20	36	102	0,8	0,2	0	54,3	0	0,0015	0,103	
№128, 2008	Пюре картофельное	150	3,30	5	22,1	146,60	0,015	5,6	4	0,2	40	30	84,00	1	0,1	0	265	0	0	0	
№1084, 2008	Овощи свежие в нарезке	60	0,36	0,27	1,95	11,67	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	200/10	0	0	10,00	39,98	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5	
	Батон нарезной	20	1,52	0,16	10,03	47,64	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04	
	Хлеб даглицкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0,18	6	5	26	0,062	0,01	0	39	0,004	0	0,04	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>555</b>	<b>17,03</b>	<b>18,53</b>	<b>67,35</b>	<b>504,27</b>	<b>0,12</b>	<b>5,70</b>	<b>4,04</b>	<b>2,70</b>	<b>86,30</b>	<b>80,95</b>	<b>236,90</b>	<b>2,96</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>384,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	

5-й день

		5-й день																			
<b>Загрузка 1-4 классы:</b>																					
№ 290, 2007	Фрикассе из филе птицы в сметанном соусе	90	8,24	11,46	8,56	170,34	0,072	0,32	0,008	2,16	51,2	25,6	137,6	0,96	0,165	0	126,3	0,045	0,0075	0,42	
№ 679, 2008	Греча отварная	150	6,8	6,10	39,6	240,50	0,015	5,6	4	0,2	40	30	84,00	1	0,1	0,2	265	0	0	0	
№ 844, 2008	Помидор свежий	15	0,165	0,03	0,57	3,21	0,009	3,75	0	0,105	2,1	4	3,9	0,135	0,04	0	43,5	0	0	0,5	
№ 943, 2008	Чай с сахаром	200/10	0	0	10,00	39,98	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,60	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04	
	Хлеб даглицкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0,18	6	5	26	0,062	0,01	0	39	0,004	0	0,04	
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>515</b>	<b>18,76</b>	<b>18,09</b>	<b>81,49</b>	<b>563,77</b>	<b>0,2</b>	<b>9,77</b>	<b>4,01</b>	<b>2,87</b>	<b>117,20</b>	<b>74,55</b>	<b>276,10</b>	<b>3,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,20</b>	<b>496,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>1,00</b>	

Гречка пюре за неделю																					
<b>Загрузка 1-4 класса</b>		<b>526,00</b>	<b>17,73</b>	<b>17,77</b>	<b>76,90</b>	<b>538,48</b>	<b>0,16</b>	<b>13,48</b>	<b>26,92</b>	<b>2,64</b>	<b>117,24</b>	<b>69,73</b>	<b>245,68</b>	<b>2,98</b>	<b>0,34</b>	<b>0,14</b>	<b>336,71</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,77</b>	
<b>Выполнение в % соотношения к норме за неделю</b>		<b>105,2</b>	<b>100,18</b>	<b>100,02</b>	<b>100,69</b>	<b>100,00</b>	<b>52,73</b>	<b>89,89</b>	<b>15,38</b>	<b>100,56</b>	<b>42,63</b>	<b>111,57</b>	<b>89,34</b>	<b>99,34</b>	<b>97,83</b>	<b>5,44</b>	<b>122,44</b>	<b>102,48</b>	<b>60,00</b>	<b>102,88</b>	
<b>Загрузка 1-4 класса</b>		<b>105,2</b>	<b>100,18</b>	<b>100,02</b>	<b>100,69</b>	<b>100,00</b>	<b>52,73</b>	<b>89,89</b>	<b>15,38</b>	<b>100,56</b>	<b>42,63</b>	<b>111,57</b>	<b>89,34</b>	<b>99,34</b>	<b>97,83</b>	<b>5,44</b>	<b>122,44</b>	<b>102,48</b>	<b>60,00</b>	<b>102,88</b>	

		6-й день																		
<b>Завтрак 1-4 классы:</b>																				
№401, 2008	Котлета куриная "То-Министерки"	90	10,30	16,11	3,80	201,38	0,094	0,263	0,016	0,714	118,38	19,93	258,5	2,88	0,59	0	120	0,018	0	0
№690, 2008	Макароны отварные	150	5,3	3,10	40,2	209,84	0,02	2	0	0,06	29,9	4,2	10,6	0,14	0,04	0	87	0	0	0,03
№554, 2008	Булгурброд Сладкожека	20/20	1,64	0,2	16,50	74,40	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	200/10	0	0	10,00	39,98	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,60	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>515</b>	<b>19,14</b>	<b>19,614</b>	<b>82,78</b>	<b>584,20</b>	<b>0,145</b>	<b>2,363</b>	<b>0,056</b>	<b>1,094</b>	<b>168,58</b>	<b>34,08</b>	<b>293,98</b>	<b>4,12</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>233</b>	<b>0,022</b>	<b>0</b>	<b>0,57</b>

		7-й день																		
<b>Завтрак 1-4 классы:</b>																				
Рацион МП КПП № 221	Пудинг из творога	150	14,80	15,3	30,5	318,90	0,09	0,3	0,09	1,2	195	33	282	1,35	0,36	0,12	117	0,0012	0,003	0,032
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,46	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	210	0	0	10,00	39,98	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,60	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04
	Пюре фруктовое	120	0	0	16,8	67,20	0,072	45,6	0	0,24	84	13,2	20,4	0,12	0,036	0	186	0	0	0,012
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>525</b>	<b>18,14</b>	<b>17,2</b>	<b>80,70</b>	<b>550,14</b>	<b>0,21</b>	<b>46,25</b>	<b>0,0984</b>	<b>1,7</b>	<b>358,3</b>	<b>62,95</b>	<b>370,8</b>	<b>2,59</b>	<b>0,482</b>	<b>0,24</b>	<b>399</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,003</b>	<b>0,584</b>

		8-й день																		
<b>Завтрак 1-4 классы:</b>																				
№384, 2008	Каша из овсяных хлопьев "Солнышко"	205	6,62	8	28,5	212,48	0,09	0,3	0,09	1,2	195	33	282	1,35	0,36	0,12	117	0,0012	0,003	0,032
№447, 2007	Кефир творожный	45	6,97	7,85	27,1	206,93	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
№944, 2008	Чай с лимонном	215	0,043	0	10,15	40,76	0	2,2	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,60	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>490</b>	<b>15,53</b>	<b>16,05</b>	<b>78,05</b>	<b>518,77</b>	<b>0,133</b>	<b>2,75</b>	<b>0,0984</b>	<b>1,46</b>	<b>274,3</b>	<b>49,75</b>	<b>350,4</b>	<b>2,47</b>	<b>0,446</b>	<b>0,24</b>	<b>213</b>	<b>0,0083</b>	<b>0,003</b>	<b>0,572</b>

9-й день																				
<b>Загруппа 1-4 классы:</b>																				
№591, 2008	Гуляш из филе птицы	125	8,7	10,3	4,6	145,45	0,03	0,03	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9	0,105	0	56,2	0	0	0,2
№128, 2008	Пюре картофельное	150	3,30	5	22,1	146,60	0,015	5,6	4	0,2	40	30	84,00	1	0,1	0	265	0	0	0
	Кондитерское изделие	50	2,5	2,8	15,6	97,6	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	210	0	0	10,00	39,98	0	0,1	0	0	12,9	6,45	8,6	0,86	0	0	0	0	0	0,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,60	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0,18	6	5	26	0,062	0,01	0	39	0,004	0	0,04
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>535</b>	<b>18,05</b>	<b>18,55</b>	<b>75,06</b>	<b>539,37</b>	<b>0,105</b>	<b>6,93</b>	<b>4,015</b>	<b>0,8</b>	<b>249,4</b>	<b>74,45</b>	<b>239,4</b>	<b>3,192</b>	<b>0,525</b>	<b>0,12</b>	<b>493,2</b>	<b>0,017</b>	<b>0,002</b>	<b>0,8</b>

10-й день																				
<b>Загруппа 1-4 классы:</b>																				
№438, 2008	Омлет натуральный	170	9,40	10,9	8,20	168,50	0,094	0,263	0,016	0,714	118,38	19,93	158,5	2,88	0,59	0	120	0,018	0	0
	Кукуруза консервированная	25	0,54	0,20	3,50	17,96	0,005	1,2	0	0,001	10,5	3,25	10,25	9	0,01	0	34	0	0,002	0,031
№37, 2008	Тертелька	45	5,28	6,70	10,44	123,18	0,03	0,03	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9	0,105	0	56,2	0	0	0,2
	Чай с лимонном	215	0,043	0	10,15	40,76	0	2,2	0	0	16	6	8	0,8	0	0	0	0	0	0,5
№44, 2008	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,60	0,03	0	0	0,22	5	3,5	16	0,22	0,01	0	23	0,004	0	0,04
	Хлеб дарницкий	25	1,65	0,3	10,46	51,14	0,03	0	0	0,18	6	5	26	0,062	0,01	0	39	0,004	0	0,04
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>505</b>	<b>18,81</b>	<b>18,301</b>	<b>55,05</b>	<b>460,15</b>	<b>0,19</b>	<b>4</b>	<b>0,016</b>	<b>1,315</b>	<b>173,38</b>	<b>47,68</b>	<b>298,25</b>	<b>13,862</b>	<b>0,725</b>	<b>0</b>	<b>272,2</b>	<b>0,026</b>	<b>0,002</b>	<b>0,811</b>

<b>Решение принято на заседании:</b>		<b>514,00</b>	<b>17,94</b>	<b>17,94</b>	<b>74,33</b>	<b>530,53</b>	<b>0,13</b>	<b>10,33</b>	<b>0,71</b>	<b>1,06</b>	<b>203,99</b>	<b>44,82</b>	<b>258,81</b>	<b>4,37</b>	<b>0,47</b>	<b>0,10</b>	<b>268,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,002</b>	<b>0,56</b>
<b>Возмещение в % соотношения к норме за неделю:</b>		<b>102,8</b>	<b>103,67</b>	<b>100,92</b>	<b>98,61</b>	<b>90,30</b>	<b>53,96</b>	<b>86,09</b>	<b>0,51</b>	<b>100,06</b>	<b>92,72</b>	<b>89,64</b>	<b>103,52</b>	<b>121,45</b>	<b>117,83</b>	<b>2,20</b>	<b>107,36</b>	<b>68,00</b>	<b>22,22</b>	<b>74,16</b>
<b>Решение принято на две недели:</b>		<b>520,00</b>	<b>17,83</b>	<b>17,86</b>	<b>75,61</b>	<b>534,50</b>	<b>0,16</b>	<b>12,94</b>	<b>13,89</b>	<b>1,96</b>	<b>181,02</b>	<b>61,76</b>	<b>278,12</b>	<b>4,11</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>329,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,72</b>
<b>Возмещение в % соотношения к норме за 2 недели:</b>		<b>104</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>65,33</b>	<b>107,84</b>	<b>100,10</b>	<b>100,06</b>	<b>98,99</b>	<b>100,14</b>	<b>100,13</b>	<b>99,89</b>	<b>116,81</b>	<b>72,41</b>	<b>130,46</b>	<b>82,80</b>	<b>79,44</b>	<b>88,61</b>