

СОГЛАСОВАНО

Директор В.А.П.Н.И.
МАОУ «КОПТ № 13»



С.Н. Зуева

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКО «Комбинат школьного питания»



С. А. Мусагов

2023 г.

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

Нормативный документ	Наименование блюда	Норма выдачи готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Сa, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	В2, мг	В6, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак 1-4 классы:																				
№ 63, 2008	Фригидельки 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 диетический	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 завтрак:		510	17,23	17,25	80,59	546,51	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

2-й класс

Нормативный документ	Наименование блюда	Норма выдачи готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Сa, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	В2, мг	В6, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак 1-4 классы:																				
Рацион МП КШП № 32	Запеканка творожная	150	15,20	1,6	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
	Сухое 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
№ 338, 2007	Фрукт свежий	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 завтрак:		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

3-й класс

Нормативный документ	Наименование блюда	Норма выдачи готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Сa, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	В2, мг	В6, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак 1-4 классы:																				
№ 394, 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 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 лимоном	215	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 завтрак:		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

4-й день

Заграв 1-4 классы:		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	
№608, 2008	Котлетка Амлеттная																				
№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 диетический	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:		555	17,03	18,53	67,35	504,27	0,12	5,70	4,04	2,70	86,30	80,95	236,90	2,96	0,33	0,00	384,30	0,01	0,00	0,68	

5-й день

Заграв 1-4 классы:		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	
№290, 2007	Фрикассе из филе птицы в сметанном соусе																				
№679, 2008	Риса 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	
№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 диетический	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:		515	18,76	18,09	81,49	563,77	0,2	9,77	4,01	2,87	117,20	74,55	276,10	3,24	0,33	0,20	496,80	0,05	0,01	1,00	

Итого за день:		526,00	17,73	17,77	76,90	538,48	0,16	13,48	26,92	2,64	117,24	69,73	245,68	2,98	0,34	0,14	336,71	0,03	0,00	0,77
Балансировка в % соотношения к норме за неделю:		105,2	100,18	100,02	100,69	100,00	52,73	89,89	15,38	100,56	42,63	111,57	89,34	99,34	97,83	5,44	122,44	102,48	60,00	102,88

6-й день

Завтрак 1-4 классы:		90	10,30	16,11	3,80	201,38	0,094	0,263	0,016	0,714	118,38	19,93	238,5	2,88	0,59	0	120	0,018	0	0	
№401, 2008	Колетта куринная "По-министерски"	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	
№690, 2008	Макаронны отварные	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	
№554, 2008	Бутерброд Сладкоесткая	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	
№943, 2008	Чай с сахаром	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 пшеничный	515	19,14	19,614	82,78	584,20	0,145	2,363	0,056	1,094	168,58	34,08	293,98	4,12	0,65	0	233	0,022	0	0,57	
Итого за прием пищи:																					

7-й день

Завтрак 1-4 классы:		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	
Рацион МП КШП № 221	Пудинг из творога	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	Сладенное молоко	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	
	Чай с сахаром	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 пшеничный	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	
	Пюре фруктовое	525	18,14	17,2	80,70	550,14	0,21	46,25	0,0984	1,7	358,3	62,95	370,8	2,59	0,482	0,24	399	0,0083	0,003	0,584	
Итого за прием пищи:																					

8-й день

Завтрак 1-4 классы:		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	
№334, 2008	Каша из овсяных хлопьев "Солнышко"	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	
№447, 2007	Кисель творожный	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	
№944, 2008	Чай с лимонном	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 пшеничный	490	15,53	16,05	78,05	518,77	0,133	2,75	0,0984	1,46	274,3	49,75	350,4	2,47	0,446	0,24	213	0,0083	0,003	0,572	
Итого за прием пищи:																					

9-й день

Загрузка 1-4 классы:																					
№391, 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 диетический	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:		535	18,05	18,55	75,06	539,37	0,105	6,93	4,015	0,8	249,4	74,45	239,4	3,192	0,525	0,12	493,2	0,017	0,002	0,8	

10-й день

Загрузка 1-4 классы:																					
№638, 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	
	Кусочка 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	Творожка	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 лимоном	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	
№944, 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 диетический	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:		505	18,81	18,301	55,05	460,15	0,19	4	0,016	1,315	173,38	47,68	298,25	13,862	0,725	0	272,2	0,026	0,002	0,811	

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