

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 " *Сентября* 2020 г



Примерный двенадцатидневный циклический рацион

питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 7 до 11 лет

(завтрак)

Нормативный документ	Наименование блюда	Норма выпуска готового блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				

**1-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
Распор. МП КШП № 273	Колбета 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	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
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,77</b>	<b>18,08</b>	<b>76,79</b>	<b>544,96</b>	<b>0,162</b>	<b>1,3</b>	<b>40,023</b>	<b>0,9</b>	<b>163,38</b>	<b>42,66</b>	<b>268,68</b>	<b>4,79</b>

**2-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
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 стуженное	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,52</b>	<b>16,60</b>	<b>74,71</b>	<b>536,26</b>	<b>0,14</b>	<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>1,13</b>	<b>246,63</b>	<b>74,50</b>	<b>241,58</b>	<b>2,04</b>

**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:			<b>18,57</b>	<b>17,71</b>	<b>81,79</b>	<b>560,83</b>	<b>0,511</b>	<b>4,1</b>	<b>0,073</b>	<b>4,96</b>	<b>256,16</b>	<b>87,18</b>	<b>442,3</b>	<b>8,294</b>

**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:			<b>15,65</b>	<b>17,65</b>	<b>72,28</b>	<b>510,57</b>	<b>0,376</b>	<b>4,15</b>	<b>0,036</b>	<b>17,65</b>	<b>373,83</b>	<b>52,15</b>	<b>280,05</b>	<b>1,4</b>

**5-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>16,4</b>	<b>18,22</b>	<b>70,46</b>	<b>511,42</b>	<b>0,204</b>	<b>12,4</b>	<b>1,2</b>	<b>2,65</b>	<b>185,8</b>	<b>66,88</b>	<b>349,07</b>	<b>4,09</b>

**6-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>17,9</b>	<b>18,10</b>	<b>51,31</b>	<b>439,74</b>	<b>0,182</b>	<b>5,05</b>	<b>40,175</b>	<b>0,92</b>	<b>35,13</b>	<b>41,56</b>	<b>235,34</b>	<b>4,082</b>

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

**7-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</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
№ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>14,78</b>	<b>20,45</b>	<b>74,77</b>	<b>542,25</b>	<b>0,209</b>	<b>7,45</b>	<b>0,243</b>	<b>1,12</b>	<b>165,26</b>	<b>70,96</b>	<b>322,46</b>	<b>5,262</b>

**8-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
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 стуженное	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
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>20,21</b>	<b>16,13</b>	<b>77,8</b>	<b>539,15</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>

**9-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
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:			<b>20,36</b>	<b>15,37</b>	<b>81,01</b>	<b>543,81</b>	<b>0,622</b>	<b>0,75</b>	<b>0,06</b>	<b>18,6</b>	<b>531,57</b>	<b>269,62</b>	<b>702,74</b>	<b>8,59</b>

**10-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
№ 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:			<b>17,92</b>	<b>17,05</b>	<b>71,98</b>	<b>513,05</b>	<b>0,194</b>	<b>6,51</b>	<b>0,89</b>	<b>3,03</b>	<b>298,31</b>	<b>98,72</b>	<b>374,09</b>	<b>3,76</b>



**11-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
Распор. МП КПП № 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	Макаронные 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>16,94</b>	<b>16,07</b>	<b>81,66</b>	<b>539,03</b>	<b>0,2</b>	<b>8,95</b>	<b>0,173</b>	<b>0,8</b>	<b>196,28</b>	<b>46,5</b>	<b>271,12</b>	<b>4,27</b>

**12-й день**

<b>Завтрак 1-4 классы:</b>														
№ 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 КПП № 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
	<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>19,71</b>	<b>19,1</b>	<b>64,77</b>	<b>516,56</b>	<b>0,258</b>	<b>3,266</b>	<b>0,047</b>	<b>22,03</b>	<b>249,8</b>	<b>65,2</b>	<b>339</b>	<b>3,622</b>

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
---------------------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	-------

Список используемой литературы:

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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.
5. Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20.