

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ № 19»



Куранова С.М.

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МП «Комбинат школьного питания»



А.П. Деминская

«28» мая 2025 г.

**Примерный десятидневный циклический рацион питания
для летних лагерей с дневным пребыванием детей в каникулярный период
г. Северодвинска с 7 до 11 лет**

Нормативный документ	Наименование блюд или эквивалент	Норма выпуска готового блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		B1,мг	C,мг	A,мг	B2,мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K,мг	I,мг	Se,мг	F,мг	
1-й день																				
Завтрак:																				
№ 384, 2008	Каша молочная пшенинная с маслом	200/10	8,72	10,2	44,9	306,28	0,15	1,2	147,2	0,1	2,1	149,8	20,1	162,5	0,6	124	0,002	0,0055	1	
№ 3, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	9,86	11,74	17,46	214,94	0,05	0	21	0,1	0,2	126	9,93	71,66	0,069	200	0	0,001	0,03	
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,9	39,6	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2	
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0	
	Гематоген	40	2,8	0,7	11,86	64,94	0,03	10	30	0,04	0	9,5	14	9,5	0,2	0,4	0,017	0	0,5	
Итого за прием пищи:		535	22,9	22,8	94,1	673,20	0,31	11,24	198,2	0,24	2,3	312,3	58,23	264,9	2,449	366,6	0,025	0,0075	1,73	
Обед:																				
Распор. МП КШП № 770	Овощи свежие в нарезке	60	0,74	0,09	2	11,77	0,01	10	0	0,012	0	11,1	10,2	20,4	0,84	85,6	0,01	0	0	
№ 187, 2008	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	7,5	10,34	9,82	162,34	0,05	21,5	0	0,05	1,4	77	32,4	82	0,136	90	0,002	0,005	0,05	
распор МП КШП №973	Котлета "Сочная"	90	7,38	11,4	14,36	189,56	0,09	1,4	125	0,09	2,1	74,9	19	143,4	0,79	69,7	0,008	0,004	0,64	
№ 378 2008	Греча отварная	150	6,58	5,27	39,08	236,22	0,14	0	25,5	0,385	0	37	12,8	12,8	1	0	0	0,0018	0	
Распор МП КШП №942	Соус красный основной	25	0,18	0,38	2,135	12,68	0,0065	0	0	0,05	0,5	12,3	1,75	4,63	0,135	12	0,001	0	0,3	
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,07	0,01	100	0,09	0	21,48	8,46	49,79	0,66	24	0	0	0,004	
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	15,05	71,46	0,12	0,06	0	0	0	22,5	9,6	36,8	1,08	27,3	0,009	0	0	
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,98	0,36	12,54	61,32	0,03	0	0	0	0	21,5	4,96	40	1,08	25,6	0,009	0	0	
Итого за прием пищи:		835	26,64	28,08	116,98	833,35	0,52	32,97	250,5	0,68	4	277,78	99,17	389,82	5,721	334,2	0,039	0,0108	0,99	
Полдник:																				
№396, 2007	Оладьи	150	10,34	8,70	26,30	224,85	0,08	4,3	100	0,2	1,6	257,4	28	183	0,5	127	0,008	0,002	0,3	
Распор. МП КШП №511	Сгущенное молоко	20	2,11	2,4	16,66	96,68	0,06	0,01	5	0	0	8,2	7,5	21,9	0,037	16,3	0,007	0,001	0	
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,9	39,6	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2	
Итого за прием пищи:		380	12,45	11,10	52,86	361,13	0,14	4,31	105,00	0,20	1,60	277,60	41,50	213,14	1,40	167,3	0,015	0,003	0,5	
Итого за день :		1750	61,99	61,98	263,94	1867,68	0,97	48,52	553,7	1,117	7,9	867,68	198,9	867,86	9,57	868,1	0,079	0,021	3,22	

2 день																			
Завтрак:																			
№ 438, 2008	Омлет натуральный	150	10,55	8,5	4,67	137,38	0,1	0,06	191,6	0,41	1,3	129,78	31,4	128,3	0,42	84,1	0,0032	0,0049	0,1
распор. МП КШП № 357	ТефтельКа	45	5,15	8,92	16,275	165,98	0,011	0,03	6,15	0,05	0,6	70,62	24,38	83,6	0,33	55,6	0,003	0	0,0311
распор. МП КШП № 42	Винегрет овощной	60	0,8	1,8	14,8	78,60	0	7,6	0	0	0	10,5	8,8	16,48	0,172	53	0,002	0	0,011
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,9	39,6	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,96	94,88	0,32	0,16	0	0	0	30	16,4	52	2,88	72,8	0,024	0,004	0
Итого за прием пищи:		515	19,54	19,54	65,61	516,44	0,431	7,85	197,75	0,46	1,9	252,9	86,98	288,62	4,662	289,5	0,03	0,01	0,34
Обед:																			
№206, 2008	Суп гороховый с гречками с курой	250/20	12,15	16,98	46,75	388,42	0,12	17,1	132,4	0,05	0,06	122,77	28,4	86	0,663	101,3	0,002	0,0005	0,6
распор МП КШП №517	Рыбные шарики в соусе	90	12,45	8,6	11,7	174	0,1	2,2	67,6	0,31	4,45	72,9	17,4	111,2	0,823	38,5	0,006	0,009	0,49
№299, 2008	Пюре картофельное	150	3,8	4,8	22,8	149,6	0,02	5,95	25,4	0,22	0,32	109,67	22,82	95,30	0,81	200,6	0,0086	0,0005	1,1
распор МП КШП №781	Салат из огурцов консервированных	60	0	0	1	4	0	0	35,6	0	0	5	0	4	0,24	50,5	0	0	0
распор МП КШП №601	Компот из вишни	200	0,2	0,06	15,64	63,9	0,028	4	0	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	21	0	0	0,002
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		820	31,44	30,84	116,23	868,24	0,378	29,29	261	0,58	4,83	338,47	87,02	359,28	3,846	446,3	0,03	0,012	2,192
Полдник:																			
распор МП КШП №07-01/1029	Напиток Чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	12,48	50,72	0,06	0,02	44	0,04	1,2	248	20	164	0,2	89	0	0	0
распор. МП КШП № 398	Булочка " Лакомка"	65	7,2	11,8	57	363	0,052	0,4	11,75	0	0	25,8	0,96	36,8	0,14	52	0	0,001	0
распор МП КШП №1085	Салат из яблок	100	2,48	0,48	12,8	65,44	0,03	10	40,3	0,02	0	9,5	2,7	19,5	1,2	0,4	0,017	0	0,5
Итого за прием пищи:		365	9,88	12,28	82,28	479,16	0,142	10,42	96,05	0,06	1,2	283,3	23,66	220,3	1,54	141,4	0,017	0,001	0,5
Итого за день:		1700	60,86	62,66	264,12	1863,84	0,951	47,56	554,8	1,1	7,93	874,67	197,66	868,2	10,048	877,2	0,08	0,022	3,03

3 день																			
Завтрак:																			
№ 384, 2008	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	200/10	6,83	9,04	29,65	227,28	0,15	8	125,8	0,12	0	58,9	38,7	111,4	1,08	112,3	0,002	0,003	0
распор. МП КШП № 332/1	Пряник детский	75	2,79	4,22	30	169,14	0,03	0,03	0,5	0,3	0,05	16	9	11	0,5	1,2	0	0,004	0,45
№ 959, 2008	Какао-напиток с витаминами	200	7,6	7,4	9,28	134,12	0	0	0	0	0	64	6	8,24	0,53	114	0	0	0,2
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	15,05	71,46	0,12	0,06	0	0	0	22,5	9,6	36,8	1,08	27,3	0,009	0	0
Итого за прием пищи:		510	19,50	20,90	83,98	602,00	0,30	8,09	126,30	0,42	0,05	161,40	63,30	167,44	3,19	254,80	0,011	0,01	0,65
Обед:																			
№ 170, 2008	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	8,72	10,83	11,57	178,63	0,05	19,1	75,3	0,054	1	122,09	28,9	104,4	1,02	57,2	0,01	0,0005	0,1
расп МП КШП №1122/1	Фрикассе из филе птицы в сметанном соусе	90	9,04	9,51	12,79	172,91	0,1	6,75	87,6	0	0,28	17,9	3	3,9	0,15	191,2	0,01	0,0002	0,06
	Салат из свежих огурцов	60	2,6	3,8	2	52,6	0	0	39	0,039	0	10	23,7	53,01	0,24	51,88	0,002	0,0002	0,45
№ 682, 2008	Рис "Солнечный"	150	5,1	6,27	51,84	284,19	0,04	0	0,07	0,29	2,9	162,73	17,5	115,22	0,53	84,7	0,0036	0,009	1,01
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,07	0,01	100	0,09	0	21,48	8,46	49,79	0,66	24	0	0	0,68
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	15,05	71,46	0,12	0,06	0	0	0	22,5	9,6	36,8	1,08	27,3	0,009	0	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		810	26,46	30,89	123,61	888,67	0,41	25,92	301,97	0,473	4,18	361,78	96,12	403,12	4,08	452,48	0,0406	0,0109	2,3
Полдник:																			
распор МП КШП №425	Запеканка творожная с молоком сгущенным	100/20	6,34	5,40	24,30	171,16	0,12	3,2	111,2	0,0565	3,72	87,09	26,85	98,25	0,352	87	0,008	0,002	0,3
№966, 2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	24,6	0,145	0	248	10	190	0,2	74	0	0	0
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		385	14,84	12,5	54,63	392,66	0,21	13,22	135,83	0,2215	3,72	344,59	43,85	297,75	1,752	161,4	0,025	0,002	0,36
Итого за день:		1705	60,80	64,29	262,21	1883,33	0,92	47,23	564,1	1,1145	7,95	867,77	203,27	868,31	9,022	868,68	0,0766	0,02	3,31

4 день																			
Завтрак:																			
№ 384, 2008	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	8,83	13,08	45,7	253,68	0,18	0,06	125,8	0,03	0	105,6	38,7	108,4	0,67	99	0,001	0,003	0
№209, 2007	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,28	62,8	0,02	5,5	0	0,179	0	19,73	12,22	25,9	0,7	68,4	0	0	0
	Мармелад фруктовый	30	2,2	0,7	12,6	62,8	0,03	8,4	50	0	2,41	89,7	16	91,3	0,08	57,4	0,01	0,007	0,55
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	10,08	21,1	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
Распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	15,05	71,46	0,12	0,06	0	0	0	22,5	9,6	36,8	1,08	27,3	0,009	0	0
Итого за прием пищи:		515	19,66	19,77	83,71	471,84	0,35	14,02	175,80	0,21	2,41	249,53	82,52	270,64	3,39	276,10	0,02	0,01	0,75
Обед:																			
№ 115, 2007	Суп деревенский с курой	250	7,04	4,3	17,38	136,38	0,02	7,3	3,4	0,08	2,27	118,8	38,9	104,4	1,02	54,66	0,003	0,006	1,64
№ 246, 2008	Запеканка картофельная с мясом	150	10,43	17,02	11,23	239,82	0,1	12,75	156	0,009	0	119,8	2,11	76,95	0,35	72,8	0	0	0
распор. МП КШП № 934	Помидор свежий	25	8,7	1,02	1,02	48,06	0,09	0,49	143	0,008	1,8	61,8	22,9	104,3	0,6	76,4	0,002	0,005	0,01
№ 256, 2008	Соус красный основной	25	4,1	11,27	41,76	284,87	0,04	0	0,07	0,38	0,012	67,73	7,5	65,62	0,83	84,7	0,007	0,001	0,3
№ 417, 2016	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,04	17,98	74,04	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	68	0,0063	0	0
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	20,06	95,28	0,16	0,08	0	0	0	8	5,6	26	0,44	37,2	0,012	0,002	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб ларницкий	25	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	32,4	0,012	0,002	0
Итого за прием пищи:		700	36,39	34,45	126,15	960,21	0,44	20,72	302,47	0,477	4,082	386,46	86,37	425,51	4,5	426,16	0,0423	0,016	1,95
Полдник:																			
Распор. МП КШП № 1098	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,002	1,83	0	0	0	138,4	12,4	104	0,15	110	0	0	0
распор. МП КШП № 722	Булочка глазированная с маком	60	6,42	9,60	18,17	204,7	0,16	0,9	74,5	0,34	1,41	83,2	9,4	58,3	0,12	54	0	0	0
№ 847, 2008	Фрукт свежий	100	0,48	0,48	11,86	53,68	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,5
Итого за прием пищи:		360	6,9	10,08	53,53	352,38	0,192	12,73	74,53	0,36	1,41	231,1	28,8	171,8	1,47	164,4	0,017	0	0,5
Итого за день:		1575	62,95	64,30	263,39	1784,43	0,982	47,47	552,8	1,046	7,902	867,09	197,69	867,95	9,36	866,66	0,0793	0,026	3,2

5-й день																			
Завтрак:																			
№ 608, 2008	Котлетка "Аппетитная"	90	9,8	14,2	8,67	151,61	0,12	11	86,1	0,122	1,1	141,24	18,76	44,78	0,16	88	0,001	0	0,3
№ 413, 2008	Макароны отварные	150	6,3	5,7	34,3	213,7	0,03	3	78	0,086	0,5	93	12	11	0,6	70,61	0,003	0	0,01
распор. МП КШП № 6	Пюре фруктовое питьевое	125	0	0	16,8	66,00	0,02	0	62,4	0,14	0,88	29,36	4,18	66,81	0,87	46,48	0,007	0,001	0,19
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	20,06	95,28	0,104	0,8	0	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88	37,2	0,012	0,002	0
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,2
Итого за прием пищи:		605	19,18	20,22	89,95	567,23	0,334	14,8	226,5	0,348	2,48	283,92	62,98	274,75	3,31	276,29	0,023	0,003	0,7
Обед:																			
№210, 2008	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	8,15	9,4	19,38	136,4	0,012	7,6	72,4	0,2	0,6	112,44	22,4	102	1,363	101,3	0,002	0,0005	0,6
распор. МП КШП № 07-01/1118	Наггетсы куриные	90	10,3	9,68	11,03	172,44	0,1	2,2	36,4	0,175	0	107,9	20,1	95,1	0,43	41	0	0,0003	0
№682, 2008	Булгур	150	2,1	7,8	51,47	284,48	0,18	6,8	110,9	0,17	3,3	143,4	14,3	79,3	0	50,88	0,015	0,007	0,03
распор. МП КШП № 251	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	0,1	2,7	5,65	47,3	0,03	4,5	26	0,089	0	46,8	13,3	47,01	0,57	62	0,003	0,0003	0,13
№859, 2008	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,9	65,68	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	96	0,004	0	0,25
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		825	23,65	30,14	121,77	794,62	0,432	21,24	245,7	0,634	3,9	435,87	87,66	384,65	4,343	385,58	0,036	0,0101	1,01
Полдник:																			
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	10,08	21,1	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор. МП КШП № 139	Ватрушка с творогом	50	11,9	7,4	37,2	289,1	0,12	0,4	102,7	0,2	1,8	143,7	23,6	148,4	0,001	136,2	0	0,01	0,3
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		325	14,8	9,5	58,62	386,06	0,15	10,4	102,73	0,22	1,8	165,2	36,6	166,14	2,061	160,6	0,017	0,01	0,56
Итого за день:		1755	57,63	59,86	270,34	1747,914	0,916	46,44	574,93	1,202	8,18	884,99	187,24	825,54	9,714	822,47	0,076	0,0231	2,27

Среднее число за неделю: РАСЧЕТ для ДЕТЕЙ от 7 до 11 лет																			
		Суммарные объемы блюд	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	В2,мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K,мг	I,мг	Se,мг	F,мг
Завтрак:		536	20,16	20,65	83,47	566,14	0,30	15,00	175,00	1,68	2,50	1260,05	62,50	1266,35	17,00	1463,29	0,11	0,04	4,17
Обед		798	28,92	30,88	120,95	869,02	0,42	21,00	245,00	2,84	3,50	1800,36	87,00	1962,38	22,49	2044,72	0,19	0,06	8,45
Полдник:		363	11,77	11,09	60,38	394,28	0,18	9,00	105,00	1,06	1,50	1301,79	37,00	1069,13	8,22	795,10	0,09	0,02	2,42
Итого среднее за 5 дней:		1697	60,85	62,62	264,80	1829,44	0,95	47,44	560,07	1,12	7,50	872,44	196,95	859,57	9,54	860,62	0,08	0,02	3,01
Выполнение в % соотношении к норме за 5 дней																			
Завтрак:		107,2	104,71	104,54	99,66	96,36	100,00	100,00	100,00	13,98	100,00	458,20	100,00	460,49	566,70	532,11	444,80	485,33	556,28
Обед:		114,00	107,29	111,68	103,15	105,66	100,00	100,00	100,00	15,78	100,00	467,63	99,43	509,71	535,48	531,10	532,71	569,05	804,38
Полдник:		121,00	101,93	93,60	120,17	111,85	100,00	100,00	100,00	26,54	100,00	788,96	98,67	647,96	456,67	481,88	606,67	400,00	537,78
НОРМА за 3 приема пищи		1500,00	57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	525,00	1,05	7,50	825,00	187,50	825,00	9,00	825,00	0,075	0,02	3,00
ИТОГО % выполнения по среднему		106,06	105,36	105,68	105,39	105,14	105,23	105,43	106,68	106,28	105,63	105,75	105,04	104,19	106,02	106,25	106,48	106,81	105,53

6 день																			
Завтрак:																			
распор. МП КШП № 1069	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,518	15,2	42,67	272,265	0,22	0,06	161,6	0,014	1,8	141,24	38,76	142,8	0,66	164	0,0028	0,0048	0,9
№ 42, 2008	Сыр	20	6,6	6,32	0	83,28	0,006	2,06	6	0,33	1,2	220	10,47	120,87	0,13	25	0,0012	0,0007	0,028
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Батон нарезной	20	1,5	0,16	10,03	47,56	0,052	0,4	0	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44	0	0	0	0
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,4	0	0	0	30	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
	Гематоген	40	2,8	0,7	11,86	64,94	0,03	10	30	0,04	0	10,16	14	9,5	0,2	0,4	0,017	0	0,5
Итого за прием пищи:		525	19,938	22,54	84,52	555,405	0,388	12,92	197,6	0,384	3	419,2	87,03	331,21	3,01	231,6	0,027	0,0065	1,63
Обед:																			
№209, 2008	Суп картофельный с крупой гречневой	250	10,08	11,37	18,16	339,1	0,1	8,7	98,7	0,133	0,8	94,6	16,5	56,3	0,9	124	0,01	0,0023	0,65
распор. МП КШП №1084	Овощи свежие в нарезке	60	0,72	0,27	4,95	11,67	0,05	8,25	0	0,19	3	61,35	11,55	32,17	0,98	88,7	0,002	0,0017	0,04
№ 59, 2007	Жаркое по-домашнему из филе	50/150	19,4	20,96	40,8	295,2	0,012	5,95	125,4	0,12	0,12	89,67	22,48	88,03	0,81	221,5	0,002	0,006	0,054
распор. МП КШП № 1038	Напиток фруктово-ягодный	200	0,4	0,12	25,28	103,8	0,08	0,7	28,4	0,08	0	74,3	19,3	142,4	1,23	75	0,01	0,0054	0,152
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,4	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		760	33,44	33,12	107,53	861,96	0,352	24	252,5	0,523	3,92	340	82,99	371,9	5,04	543,6	0,036	0,0174	0,896
Полдник:																			
№ 943, 2008	Булочка лакомка	65	6,42	9,60	56,17	204,7	0,16	1,9	101,4	0,2	0,98	89,2	12,4	81,6	0,32	74	0	0	0
№ 1042, 2008	Фрукт свежий	100	0,48	0,48	11,86	53,68	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	0,8	0,4	0,017	0	0,5
№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,2
Итого за прием пищи:		380	6,94	10,08	78,15	431,08	0,25	11,9	101,43	0,22	0,98	108,86	29,32	171,1	1,92	108,4	0,017	0	0,7
Итого за день:		1665	60,32	65,74	270,20	1848,45	0,99	48,82	551,53	1,127	7,9	868,06	199,34	874,21	9,97	883,6	0,08	0,0239	3,224

7 день																			
Завтрак:																			
№ 384, 2008	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	3,1	4,8	36,5	201,6	0,22	6	142,8	0,12	2,4	141,2	34,22	164,25	2,42	86,2	0,01	0,0054	0,47
№ 959, 2008	Какао-напиток с витаминами	200	7,6	7,4	9,28	134,12	0	0	0	0	0	94	6	8,24	0,53	114	0	0	0,2
№209, 2007	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,02	5,5	0	0,179	0	19,73	12,22	25,9	0,7	68,4	0	0	0
Распор. МП КШП № 710	Кекс "Домашний"	55	1,83	2,15	49,25	223,67	0,2	5,9	50	0,1	0,8	43	4	78,7	0,124	25	0	0	0,5
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		530	19,13	19,11	105,29	669,67	0,52	17,44	192,8	0,399	3,2	312,93	64,64	290,09	4,494	311,8	0,016	0,0064	1,17
Обед:																			
№170, 2008	Свекольник со сметаной	250/10	8,35	11,3	11,93	182,82	0,13	13,1	115,6	0,54	1,3	122,09	58,9	104,4	1,02	134,2	0,02	0,005	0,05
распор МП КШП №781	Салат из огурцов консервированных	60	0	0	1	4	0	0	35,6	0	0	5	0	4	0,24	50,5	0	0	0
№ 265, 2008	Плов из свинины	50/150	16,3	17,98	43,6	401,42	0	0,1	104,4	0	2,28	60,95	4,4	152,24	0,86	164,3	0,004	0,006	0,7
распор МП КШП №601	Компот из клубники и черной смородины	200	0,32	0,06	15,66	64,46	0,048	4	0	0	0	8,05	5,24	9,78	0,19	5	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	2,28	0,24	15,05	71,46	0,12	0,4	0	0	0	22,5	9,6	36,8	1,08	27,3	0,009	0	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		735	28,57	29,82	95,60	765,04	0,328	17,6	255,6	0,54	3,58	223,67	83,1	347,22	3,79	397,5	0,039	0,012	0,95
Полдник:																			
№966, 2008	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	2	24,6	0,12	0	248	30	190	0,2	0	0	0	0
распор МП КШП №567	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	5,89	5,74	16,30	140,42	0,04	8	74,2	0,056	0,27	67,09	12,85	17,82	0,352	102	0,015	0,0013	1
распор. МП КШП № 722	Печенье Зиг-Заг	40	2,4	3,3	29,2	156,10	0,09	3,1	7,5	0,034	1,2	16,05	6,7	28,35	1,06	66,7	0,01	0,003	0,28
Итого за прием пищи:		340	13,89	14,04	64,49	442,16	0,19	13,1	106,3	0,21	1,47	331,14	49,55	236,17	1,612	168,7	0,025	0,0043	1,28
Итого за день:		1605	61,59	62,97	265,38	1876,87	1,038	48,14	554,7	1,149	8,25	867,74	197,29	873,48	9,896	878	0,08	0,0227	3,4

8-й день

Завтрак:

№ 384, 2008	Каша молочная гречневая с маслом	200/10	7,97	12,9	23,39	241,54	0,28	0,6	144,6	0,122	0	164,21	28,76	157,78	0,74	143,8	0,004	0,0015	0,013
распор. МП КШП № 332/1	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/10	8,79	6,22	28	203,14	0,03	0,03	0,5	0,18	0,05	33	9	11	0,6	12	0	0,001	0,01
	Мармелад фруктовый	30	1,2	0,7	12,6	61,5	0,03	8,4	50	0	2,41	89,7	16	91,3	0,08	57,4	0,01	0,0035	0,55
№ 943, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0	0	9,98	39,92	0	0	0	0	0	12	6	8,24	0,86	24	0	0	0,2
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	20,09	87,88	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		525	19,48	19,98	94,06	633,98	0,42	9,07	195,10	0,30	2,46	313,91	67,96	281,32	3,00	255,40	0,02	0,0070	0,77

Обед:

распор МП КШП №595	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9,78	13,2	28,3	271,12	0,13	9,1	33,6	0,054	0	128,7	32,9	104,4	1,02	89,5	0,003	0,0025	0,183
Распор. МП КШП № 534	Оладьи куриные	90	7,48	3,87	11,33	110,07	0,09	12,45	83,2	0,231	0,4	159,4	22,16	37,61	0,98	261	0,012	0,0026	0,48
№259,2007	Картофельные дольки	150	10,24	9,98	34,8	269,98	0,11	5,7	24,1	0,115	4,45	100,4	23,4	178,6	0,87	78,5	0,006	0,009	0,36
распор МП КШП №1095	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	1,1	2,5	3,8	42,1	0,028	2,1	38,1	0	0	8	4	14,2	0,01	8,6	0,01	0	0,36
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,07	0,01	100	0,09	0	21,48	8,46	49,79	0,66	24	0	0	0,004
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	26	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		805	31,44	29,95	118,57	869,59	0,538	29,4	279	0,49	4,85	438,06	104,08	450,6	4,66	496	0,043	0,0161	1,387

Полдник:

№ 944, 2008	Чай с сахаром и лимоном	200/10/5	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,2
распор. МП КШП № 622	Булочка "Сырная"	50	7,95	9,3	30,8	238,7	0,052	0,4	101,75	0,23	0,64	98	9,6	61,4	0,14	92	0	0,001	0,17
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		330	10,89	11,4	52,26	355,20	0,142	10,4	101,78	0,25	0,64	117,66	26,52	150,9	2,14	126,4	0,017	0,001	0,43
Итого за день:		1660	61,81	61,33	264,89	1858,77	1,1	48,87	575,88	1,042	7,95	869,63	198,56	882,82	9,8	877,8	0,08	0,0241	2,59

9 день																			
Завтрак:																			
№ 438, 2008	Омлет натуральный	150	13,55	7,64	3,67	137,64	0,06	6	131,6	0,3	0,9	184,5	31,44	98,4	0,42	104,28	0,0032	0,0049	0,088
распор. МП КШП № 357	ТефтельКа	45	6,15	10,92	16,275	187,98	0,1	3	6,15	0,05	0,6	70,62	24,38	83,6	0,33	55,6	0,003	0	0,0311
распор МП КШП № 1094	Огурец свежий	60	0,82	2,08	4,8	41,2	0,052	0,1	0	0	1	49	13	42	1	46,9	0,015	0,0017	0,4
№ 944, 2007	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0,04	0	10,12	40,64	0,06	0	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8	34	0	0	0,02
№ 14, 2007	Хлеб пшеничный	50	0,08	0,32	19,92	82,88	0,08	0	40	0	0	2	0	3	0	3	0	0,001	0,028
Итого за прием пищи:		515	20,64	20,96	54,785	490,34	0,352	9,1	177,75	0,35	2,5	316,28	78,74	307	2,55	243,78	0,0212	0,0076	0,5671
Обед:																			
№209, 2008	Суп из овощей	250	7,06	10,6	34,3	260,84	0,12	23	128,3	0,43	1,67	123,2	20,3	126,7	0,82	114	0,005	0	0,78
№ 591,2008	Гуляш из говядины	50/75	11,85	8,71	12,87	177,27	0,07	2,5	118,45	0,074	1,1	119,6	33,7	152,23	1,56	132	0	0	0,22
№ 332, 2008	Макароны отварные	150	3,225	5,34	43,39	234,52	0,03	0,03	0,01	0,016	1,2	16	9	11	0,9	84,7	0,0036	0,009	0
№ 100, 2008	Салат "Здоровье"	60	0,8	2,9	0,67	31,96	0	0	0	0	0	5	0	4	0,14	37,2	0,002	0,0002	0,25
№1014 2008	Напиток из плодов шиповника	200	0,8	0	21,98	91,12	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	68	0,015	0	0
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	0	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,3	0,24	8,36	40,80	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		835	26,6	28,0	131,5	884,0	0,3	25,7	246,8	0,5	3,970	274,1	80,6	355,2	5,4	470,3	0,0376	0,0112	1,25
Полдник:																			
№966, 2008	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	2,64	3	9,14	74,12	0,09	0,18	23,3	0,2	0	242	30	157	0,2	94,3	0,018	0,004	0,04
распор МП КШП № 139	Кекс "Домашний"	55	10,83	8,3	60,2	358,82	0,052	0,4	78,4	0	1,6	35,8	3,6	78,7	0,824	75	0	0	0
распор МП КШП №1085	Салат из яблок	100	0,42	0,41	13,24	58,33	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,007	0	0,4
Итого за прием пищи:		355	13,89	11,71	82,58	491,27	0,172	10,58	101,73	0,22	1,6	287,3	40,6	245,2	2,224	169,7	0,025	0,004	0,44
Итого за день:		1705	61,1	60,6	268,9	1865,6	0,9	45,4	526,2	1,1	8,1	877,7	199,9	907,4	10,2	883,8	0,084	0,023	2,26

10 день																			
Завтрак:																			
	Каша молочная "Дружба"	200/10	10,3	9,1	26,69	229,86	0,22	0,06	92,6	0,12	1,8	71,24	48,76	57,78	1,066	67,9	0,0029	0,002	0,013
№ 384, 2008	Пряник детский	75	9,2	10,57	23,68	226,65	0,048	0,04	82,4	0,23	0,7	62,52	6,62	36,7	1,243	36,2	0,001	0,003	0,52
Распор. МП КШП № 1098	Кисель витаминизированный	200	0	0	23,5	94	0,002	1,83	0	0	0	100,76	2,4	104	0,15	110	0	0	0
№ 944, 2007	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		510	21,02	19,83	83,85	597,95	0,35	1,97	175	0,35	2,5	249,52	65,98	211,48	3,179	232,3	0,0099	0,006	0,533
Обед:																			
№210, 2008	Суп рисовый с говядиной	250/15	5,04	4,3	36,25	203,86	0,02	4,9	57	0,08	1,27	118,8	28,9	104,4	0,12	84,66	0,003	0,006	0,184
распор. МП КШП № 1095	Биточек рыбный под-домашнему	90	3,66	1,518	5,28	25,43	0,18	3,75	150	0	2,3	121	3	171	0,15	92	0	0,0018	0,091
распор. МП КШП № 401	Пюре картофельное	150	16,058	14,749	33,08	209,125	0,1	2,2	16,4	0,175	0	57,9	22,1	75,1	1,67	76,6	0	0,0046	0
№696, 2008	Салат из свежих огурцов	60	1,36	6,86	9,3	267,87	0,012	5,95	25,4	0,22	0,012	89,67	22,82	85,03	0,81	200,6	0,002	0,006	0,54
№391, 2016	Компот из сухофруктов	200	0,2	0,12	15,4	63,56	0	0,1	0	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86	0	0,008	0	0,32
распор. МП КШП № 1	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,16	9,98	47,44	0,08	0,04	0	0	0	15	8,2	13	0,72	18,2	0,006	0,001	0
распор. МП КШП № 3	Хлеб дарницкий	25	1,32	0,24	8,36	40,88	0,03	0	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4	16,2	0,006	0,001	0
Итого за прием пищи:		825	29,158	27,947	117,65	858,163	0,422	16,94	248,8	0,475	3,582	412,7	94,38	496,77	4,73	488,26	0,025	0,0204	1,135
Полдник:																			
№ 965, 2008	Блинчик	75	5,6	7,84	9,4	130,56	0,06	2,6	64	0,15	0,7	140	23	120	0,2	146	0,009	0,0002	0,002
	Повидло	20	2,4	1,02	18,1	91,18	0,06	4	39	0,04	0,8	6	0	10	0	19	0	0	0,02
№ 847, 2008	Чай с сахаром "Школьный"	200/10	0,48	0,48	11,86	53,68	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,5
	Мороженое сливочное	65	2,9	2,1	11,34	75,86	0,03	10	0,03	0,02	0	9,5	7	9,5	1,2	0,4	0,017	0	0,06
Итого за прием пищи:		370	11,38	11,44	50,7	351,28	0,18	26,6	103,06	0,23	1,5	165	37	149	2,6	165,8	0,043	0,0002	0,582
Итого за день:		1705	61,558	59,217	252,2	1807,393	0,952	45,51	526,86	1,055	7,582	827,22	197,36	857,25	10,509	886,36	0,0779	0,0266	2,25

Примерный 10 дневный циклический рацион питания детей возраста от 7 до 11 лет для летних лагерей с дневным пребыванием в г. Северодвинске

Среднее число за 10 дней: РАСЧЕТ для ДЕТЕЙ от 7 до 11 лет																			
		Суммарные объемы блюд	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			белки,г	жиры,г	углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	В2,мг	D, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K,мг	I,мг	Se,мг	F,мг
		528,5	20,10	20,64	83,43	577,81	0,38	10,65	186,28	0,35	2,50	287,19	71,84	268,75	3,32	273,82	0,02	0,01	0,88
Завтрак:		795	29,37	30,32	117,56	824,60	0,41	24,38	264,43	0,54	3,50	348,89	90,15	398,40	4,61	444,04	0,04	0,01	1,41
Обед		359	11,59	11,41	63,01	404,24	0,18	12,37	102,84	0,22	1,50	231,18	35,74	202,15	1,87	153,41	0,02	0,00	0,59
Полдник:		1682,5	61,06	62,37	264,00	1806,64	0,97	47,39	553,55	1,10	7,96	867,26	197,72	869,30	9,33	871,27	0,08	0,02	2,88
Итого среднее за 10 дней:		Выполнение в % соотношении к норме за 10 дней																	
		105,7	104,41	104,51	99,62	98,35	125,17	71,00	106,45	2,89	100,00	104,43	114,94	97,73	110,78	9127,23	0,68	0,23	29,48
Завтрак:		113,57	109,00	109,65	100,27	100,26	98,73	116,07	107,93	2,99	100,00	90,62	103,02	103,48	109,79	10572,33	0,87	0,33	33,49
Обед:		119,67	100,31	96,31	125,39	114,68	98,22	137,40	97,95	5,48	100,00	140,11	95,31	122,52	103,98	92,98	87,20	20,40	58,52
Полдник:		1500,00	58,00	59,00	251,00	1763,00	0,90	45,00	525,00	1,05	7,50	825,00	187,50	825,00	9,00	825,00	0,075	0,0220	2,25
НОРМА за 3 приема пищи																			
ИТОГО % выполнения по среднему		112,17	105,27	105,71	105,18	105,65	107,44	105,31	105,44	105,17	106,15	105,12	105,45	105,37	105,41	105,61	105,38	105,57	106,52