


СОГЛАСОВАНО:

Директор
МАОУ «СОШ № 6»


_____ Ф.А. Лютянская

« 5 » _____ 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МП «Комбинат школьного питания»


_____ С. А. Музафаров

« 15 » _____ 2021 г.



**Примерный двадцатичетырехдневный циклический рацион питания
учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше**

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	P, мг	Fe, мг
1-й день														
Завтрак 1:														
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	Греча отварная	180	11,7	7,05	48,32	303,53	0,3	0	0,05	4,65	107,24	38,2	150	3,332
	Помидор свежий	25	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
	Масло сливочное	15	0,2	10,7	0,2	97,9	0	0	40	0,1	2	0	3	0
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		610	25,77	33,17	104,86	821,05	0,497	11,35	40,223	5,06	214,57	82,5	411,38	7,094
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	9,04	7,89	47,58	297,49	0,22	0,06	0,01	1,2	129,12	53,22	197,54	1,42
№ 42, 2008	Бутерброд с сыром и маслом	20/30/10	7,8	12,73	10,16	186,41	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 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	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		525	19,88	20,94	92,76	639,02	0,278	0,62	0,016	1,53	360,17	77,69	363,45	2,85
Обед:														
№ 202, 2008	Суп из овощей со сметаной	250/10	4,78	8,65	17,76	210,76	0,12	36,4	0,025	0,63	118,1	36,3	83,2	1,306
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	100	1,6	5,08	11,36	97,56	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП	Филе куриное запеченное	80	14,23	6,5	7,25	144,42	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
№ 378, 2008	Рис отварной	180	4,58	6,5	46,49	262,78	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
Распор. МП КШП № 563	Напиток из смородины	200	0,28	0,02	21,46	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:		860	28,31	27,15	122,71	863,88	0,362	40,2	0,12	2,26	297,26	121,36	403,26	6,418
Полдник:														
Распор. МП КШП № 268	Шоколадный напиток	200	7,5	4,9	27,5	179,64	0,06	0,03	0,01	1,95	180	21	135	0,09
№ 1042, 2008	Блиничик	75	4,15	5,54	18,45	142,94	0,204	1,236	0,085	1,56	151,36	24,07	249,4	1,604
	Сметана	20	0,56	3	0,9	33,718	0,104	0,8	0	0	10,16	18,12	72,16	0,88
Итого за прием пищи:		295	12,21	13,44	46,85	356,30	0,368	2,066	0,095	3,51	341,52	63,19	456,56	2,574
Итого за день с 1 завтраком:		1765	66,29	56,3	274,42	2041,23	1,23	53,62	40,44	10,83	853,35	267,05	1271,20	16,09
Итого за день со 2 завтраком:		1680	60,4	61,53	262,32	1859,20	1,01	42,89	0,23	7,30	998,95	262,24	1223,27	11,84

2-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 33	Котлета Школьная	80	8,46	4,85	7,25	106,49	0,28	31,3	0,05	0,4	121,32	52,5	193,6	2,596
№ 299, 2008	Пюре картофельное	180	6,68	6,58	36,29	231,1	0,012	5,95	0,8	0,9	89,67	22,82	85,03	0,81
	Зеленый горошек	25	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	0,08	0	25,4	101,92	0,04	4,9	0	0,16	10	24	1,2	0,4
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		565	21,7	12,33	107,42	627,45	0,454	42,55	0,92	2,27	294,6	141,38	422,25	5,476
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша гречневая с маслом	200/10	14,51	10,23	42,3	319,31	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
Распор. МП КШП № 622	Булочка сырная	50	6,93	11,03	21,05	211,19	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
	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:		515	24,48	21,58	98,37	685,62	0,244	1,14	0,06	1,32	390,77	72,42	385,42	2,36
Обед:														
№ 177, 2008	Борщ сибирский с мясом со сметаной	250/10/10	9,6	11,65	15,94	207,01	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
	Огурец консервированный	15	0,14	0,02	0,48	2,66	0,01	3,75	0,15	0	2,1	3	3,9	0,15
Распор. МП КШП № 935	Тефтели рыбные	90	12,45	2,57	9,71	111,77	0,08	0,7	0,023	0,8	84,3	19,3	172,4	2,23
Распор. МП КШП № 13	Капуста тушеная	180	4,56	6,22	32,5	204,22	0,038	12,06	0,145	1,01	125,43	26,36	84,88	0,142
№ 868, 2008	Компот из сухофруктов	200	0,52	0	33,14	134,64	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	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
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		835	32,95	21,26	128,55	837,34	0,412	71,31	0,358	2,51	361,76	180,94	486,64	6,083
Полдник:														
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,04	0,2	0,097	0,565	87,09	26,85	98,25	0,352
Распор. МП КШП № 467	Сосиска в тесте	85	11,6	12,1	39,4	312,9	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		285	11,6	12,1	61,4	400,9	0,04	0,3	0,097	0,565	92,34	31,25	106,49	1,212
Итого за день с 1 завтраком:		1685	66,25	45,69	297,37	1865,69	0,91	114,16	1,38	5,35	748,70	353,57	1015,38	12,77
Итого за день со 2 завтраком:		1635	69,03	54,94	288,32	1923,86	0,70	72,75	0,52	4,40	844,87	284,61	978,55	9,66

3-й день														
Завтрак 1:														
№ 536, 2008	Сосиска Молочная	50	10,2	14,2	0,5	124,90	0,06	0,06	0,02	1,32	129,78	29,44	138,4	0,42
№ 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
	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
	Фруктовое пюре	90	1,5	0	21	90	0,14	0	0	0	8,4	3,5	0,00	3,95
№ 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	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:		575	20,25	20,82	93,52	596,76	0,32	3,06	0,02	1,38	244,44	64,06	237,64	7,11
Завтрак 2:														
Распор. МП КШП № 357	ТефтельКа	45	7,15	11,6	8,97	168,88	0,48	0,04	0,01	2,6	262,52	216,62	460,7	6,43
№ 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
№ 759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
	Огурец консервированный	20	0,16	0,02	0,46	2,66	0,004	1	0	0	4,6	2,8	0,02	0,12
№ 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	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
	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:		565	21,14	24,69	100,74	709,73	0,661	4,31	0,01	3,38	359,69	259,76	638,61	10,22
Обед:														
№ 115, 2007	Суп деревенский с курой	250	12,5	9,8	16,65	204,8	0,07	9,2	0	0,43	115,3	19,5	46,5	0,757
№ 649, 2008	Филе птицы тушеное с овощами	50/125	16,47	15,23	28,6	317,35	0,18	4,78	0,046	0,12	177,76	36,52	389,8	4,46
	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
№ 1009, 2008	Напиток ягодный	200	0,125	0	25,15	101,1	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	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
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		720	34,92	25,85	107,66	802,95	0,42	18,53	0,20	0,55	339,00	87,76	582,03	6,71
Полдник:														
	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,4	5	20,16	158	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 106	Ватрушка Лакомка	50	7,15	10,53	30,09	214,02	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	12,55	15,53	50,25	372,02	0,112	0,28	0,04	0	261	43	247	1,2
Итого за день с 1 завтраком:		1545	67,715	62,2	251,43	1771,73	0,86	21,87	0,256	1,93	844,44	194,82	1066,67	15,02
Итого за день с 2 завтраком:		1535	68,61	66,07	258,65	1884,7	2,281	45,55	0,582	5,86	2326,13	671,34	3028,31	35,55

4-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП №32	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	22,86	15,74	38,52	387,18	0,08	0,4	0,194	1,13	174,18	53,7	196,5	0,704
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Мармелад	35	1,96	0,035	25,6	110,56	0	0,1	0	0	1,16	1,16	0	0,12
№ 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	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:		560	28,16	16,10	107,74	688,46	0,214	1,43	0,204	17,13	206,75	86,38	287,9	3,22
Завтрак 2:														
№ 173, 2008	Каша из овсяных хлопьев	200/10	9,78	10,04	33,59	263,84	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
	Фрукт свежий	100	0,3	0	8,6	35,6	0,03	0,03	0,01	16	16	9	11	0,66
	Масло сливочное	20	0,2	14,4	0,2	131,2	0	0	40	0,1	2	0	3	0
№ 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 дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	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:		630	16,03	25,24	96,06	675,52	0,412	4,89	40,03	17,32	182,53	106,08	363,72	3,79
Обед:														
Распор. МП КШП № 248	Солянка	250	9,8	10,7	12,65	186,1	0,13	49,1	0,04	0,54	122,09	58,9	104,4	2,02
№ 610, 2008	Котлета Московская	81	10,1	11,89	10,6	189,81	0,09	0,8	0,025	0,82	84,9	19,6	143,4	2,232
Распор. МП КШП № 59	Рагу из овощей	180	4,28	7,48	26,32	189,72	0,08	12,98	0,08	0,17	114,86	22,88	47,35	0,76
№ 859, 2008	Компот из свежих фруктов(яблок)	200	0,12	0	27,4	110,08	0,02	4,9	0	0,16	12,6	50,3	8,9	0,261
	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
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		791	29,98	30,87	113,75	852,75	0,454	68,58	0,15	1,69	349,69	174,76	416,21	6,55
Полдник:														
№ 424, 2003	Молоко питьевое	200	5,9	6,75	9,91	125,83	0,06	0,18	0,04	0	242	30	186	0,2
Распор. МП КШП № 536	Печенье Сладь	50	6,2	5,4	42,1	241,8	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		250	12,1	12,15	52,01	367,63	0,06	0,28	0,04	0	247,25	34,4	194,24	1,06
Итого за день с 1 завтраком:		1601	70,24	59,12	273,5	1908,84	0,728	70,29	0,39	18,82	803,69	295,54	898,35	10,84
Итого за день со 2 завтраком:		1671	58,11	68,26	234,01	1895,9	0,926	73,75	40,22	19,01	779,47	315,24	974,17	11,40

5-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 270	Салат из свежей капусты	60	0,96	2,05	6,82	49,57	0,03	2,5	0	0	26	19	26	0,35
Распор. МП КШП № 370	Плов из филе птицы	200	23,08	18,07	64,52	513,03	0,04	0	0,07	0,81	62,73	27,5	65,62	0,83
№ 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
	Повидло яблочное	20	0	0	10,2	40,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
	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
	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:		560	28,47	20,68	126,85	807,4	0,252	7,4	0,07	0,81	119,02	80,82	213,56	3,15
Завтрак 2:														
№ 384, 2008	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,04	11,08	30,2	252,68	0,08	0,06	0,02	1,32	133,36	19,9	119,02	0,42
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	64,00	0,056	0	0,12	0	43	4	73,6	0,124
№ 426, 2003	Напиток "Несквик"	200	8,4	9,6	14,01	176,04	0,12	3,9	0,06	0	360	42	270	0,18
	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:		510	25,8	26,04	72,83	628,88	0,39	4,76	0,2	1,32	551,6	88,98	574,78	2,004
Обед:														
Распор. МП КШП № 230	Суп гороховый с гречками и курой	250/20/10	9,08	12,17	32,62	276,33	0,36	0,32	0,19	3,92	106,01	47,63	236,52	4,51
№ 591, 2008	Гуляш из говядины	50/75	11,03	17,99	4,79	225,19	0,077	3,2	0,023	0,31	133,43	21,5	167,9	2,582
№ 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
	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
Распор. МП КШП № 45	Напиток чай с шиповником, с сахаром	200	0,2	0	17,48	70,72	0,28	4	0	0	8,05	3,24	9,78	0,19
	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
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,06	0	0	0	10,16	9,92	80	0,8
Итого за прием пищи:		855	31,43	37,18	127,45	970,14	0,891	12,17	0,363	4,23	330,86	107,81	578,5	9,972
Полдник:														
	Йогурт фруктовый питьевой	200	5,6	5	18,99	145,64	0,06	0,02	0,01	1,2	248	30	190	0,2
Распор. МП КШП № 398	Булочка с маком	50	4,73	8,25	31,23	218,09	0,052	0,1	0	0	19	13	61	1
Итого за прием пищи:		250	10,33	13,25	50,22	363,73	0,112	0,12	0,01	1,2	267	43	251	1,2
Итого за день с 1 завтраком:		1665	70,23	71,11	304,52	2141,27	1,255	19,69	0,443	6,24	716,88	231,63	1043,06	14,32
Итого за день со 2 завтраком:		1615	67,56	76,47	250,5	1962,75	1,393	17,05	0,573	6,75	1149,46	239,79	1404,28	13,18

6-й день														
Завтрак 1:														
Распор. МП КШП № 516	Колбаска "Переменка"	50	9,46	6,19	5,71	116,39	0,22	0,06	0,02	1,22	141,24	68,76	227,78	1,66
№ 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
№759, 2008	Соус красный основной	50	2,85	6,07	4,27	83,11	0,013	2,27	0	0,78	6,05	3,5	9,25	0,27
№ 42 2008	Сыр	20	5,2	6,4	0	78,40	0,006	0,06	0,006	0,33	220	10,47	120,87	0,13
№ 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
	Сок фруктовый	200	0	0	22	88	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	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:		730	25,85	25,18	102,30	739,22	0,40	3,79	0,03	2,33	449,45	119,25	483,34	5,10
Завтрак 2:														
Распор. МП КШП № 104	Омлет с колбасой	200	19,3	18,38	24,56	340,86	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
	Повидло яблочное	20	0	0	10,2	40,8	0,02	0,1	0	0	7	6	0	0,5
№ 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 дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20,06	95,28	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
Итого за прием пищи:		545	25,26	19,28	90,13	635,08	0,24	7,3	0,025	0,88	70,73	49,6	240,58	3,902
Обед:														
№ 269, 2008	Уха Ростовская	250/15	7,17	5,87	20,37	162,99	0,13	49,1	0,04	0,54	118,8	58,9	104,4	2,02
Распор. МП КШП № 56	Рагу из овощей и мяса	50/150	11,8	27,94	23,44	392,42	0,09	0,8	0,025	0,82	74,3	19,6	143,4	2,232
	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
№ 885, 2008	Компот из кураги	200	1,04	0	33,14	136,72	0,03	0	0	0	28,6	5,66	29,67	0,062
	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
	Хлеб дарницкий	40	2,64	0,48	16,72	81,76	0,03	0	0	0	5,08	4,96	40	0,4
Итого за прием пищи:		760	25,83	34,63	114,21	871,83	0,394	54,45	0,215	1,36	239,04	110,24	393,53	5,74
Полдник:														
№ 1046, 2008	Оладьи	75	4,15	5,54	21,82	156,75	0,052	0,4	0	0	5,8	9,6	36,8	0,44
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	67,20	0,012	0,2	0,006	0	61,4	6,8	0,04	0,04
№ 945, 2008	Чай с сахаром и молоком	150/50/22	4,95	3,38	26,92	153,02	0	0,1	0	0	5,25	4,4	8,24	0,86
Итого за прием пищи:		317	10,54	10,62	59,94	376,976	0,064	0,7	0,006	0	72,45	20,8	45,08	1,34
Итого за день с 1 завтраком:		1807	62,22	70,43	234,56	1988,03	0,853	58,94	0,247	3,69	760,94	250,29	921,95	12,18
Итого за день со 2 завтраком:		1622	61,63	64,53	237,1	1883,886	0,698	62,45	0,246	2,24	382,22	180,64	679,19	10,99

Примерный двадцатичетырехдневный циклический рацион питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Северодвинска с 11 лет и старше (завтрак, обед, полдник)

Среднее число за неделю:														
Завтрак 1		600	25,03	21,38	107,12	713,39	0,36	11,60	6,91	4,83	254,81	95,73	342,68	5,19
Завтрак 2:		548,33	22,10	22,96	91,82	662,31	0,37	3,84	6,72	4,29	319,25	109,09	427,76	4,19
Обед		803,5	30,57	29,49	119,06	866,48	0,49	44,21	0,23	2,10	319,60	130,48	476,70	6,91
Полдник:		274,5	11,56	12,85	53,45	372,93	0,126	0,624	0,048	0,879	213,593	39,273	216,728	1,431
Итого за неделю с 1 завтраком:		1678	67,16	63,72	279,62	1952,80	0,97	56,43	7,19	7,81	788,00	265,48	1036,10	13,54
Итого за неделю с 2 завтраком:		1626,33	64,22	65,30	264,32	1901,72	0,99	48,67	7,00	7,27	852,44	278,84	1121,18	12,53
Выполнение в % соотношении к норме за неделю														
Завтрак 1:		109,09	130,04	108,25	127,90	121,43	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45
Завтрак 2:		99,70	114,80	116,26	109,63	112,73	101,59	100,36	100,45	99,45	98,10	101,41	100,20	100,50
Обед:		100,44	113,43	106,65	101,54	105,35	99,58	100,25	99,78	98,75	100,25	100,47	101,20	99,48
Полдник:		78,43	100,04	108,42	106,36	105,79	102,10	101,20	100,01	100,56	101,58	99,74	100,65	100,45