

Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 11



Утверждаю:
Директор ООО «ТКОП»
Т.А.Ермакова



ООО «Гавдинский комбинат общественного питания»

Примерное меню в организации отдыха и оздоровления детей 12 лет и старше
От 02.06.2025 года

Калорийность (1660 - 1854ккал)

1 День

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
1996	257/1996	КАША РЫЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	8,4	36,1	265,5	0,5	13	0	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	14,2	136,8	208,4	31,7	0,9	0,9	8,9			
КОНТР ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваднская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5				
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4				
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0				
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0				
Итого за прием пищи:				16,3	18,4	101,7	653,9	90,5	25,6	0,7	0	0,2	0,2	0,1	0,2	2,2	37,6	270,3	326,7	69,8	4,9	1,8	9,8			
				Обед																						
2003	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	70	0,9	7	5,8	177,1	19,7	3,3	2,9	0	0	0	0	0,1	0,3	4,7	25,2	21,4	9,3	0,6	0,2	1,8			
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,2	12,3	160,7	8,7	225,7	2,3	0	0	0	0,1	0,6	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3				
1996	449	ПЛОВ (100/180)	100/180	28,3	33,2	43,4	569,4	2,8	272,6	6,5	0	0,1	0,2	0,6	0,8	7,4	18,6	34,3	293,9	60,7	2,4	2,8	7,3			
КОНТР ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваднская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5				
	к.о.2023	Хлеб ржане-пшеничный(Булка Таваднская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5				
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0				
Итого за прием пищи:				37,7	47,1	104,6	1110,2	31,2	501,6	11,7	0	0,3	0,2	0,6	1,0	9,2	68,3	137,7	426,0	111,1	7,7	4,3	16,4			
Итого за день:				54,0	65,5	206,3	1764,1	121,7	527,2	12,4	0	0,5	0,4	0,7	1,2	11,4	95,9	408,0	752,7	170,9	12,6	6,1	26,2			

2 день

Формат чектүр	№ технологической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5	
ОНП.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5		
1997	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	7,6	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7		
2003	82/2003	Кисель детский Витюшка	200	0	0	24	95	20,1	130	2,3	1,7	0,4	0,4	0,5	0,4	0	3	120	7,3	0	1,6	0	0	0		
1997	688/1997	Фрукты с/с (блоки)	100/5	0	0	0	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
того за прием пищи:				12,8	12,4	81,3	698,6	28,2	215,4	3,2	2,5	0,5	0,7	0,7	0,5	4,2	142,3	139,8	217,4	41,9	1,6	1,6	1,6	17,0		
Обед																										
1996	60/1996	САЛАТ ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,1	7,1	5,4	158,2	4,9	112,7	3,0	0	0	0	0	0	0	0,4	5,6	18,9	29,4	12,6	0,5	0,2	2,3		
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	16,2	241,8	6,9	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,8	49,7	74,6	27,1	1,2	0,3	5,5			
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	22,9	24,9	24,0	363,2	13,3	488,4	4,1	0	0,3	0,3	0,5	1,0	7,0	18,0	45,8	253,1	60,7	3,2	2,1	12,7			
«ОНП.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5			
2017	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5			
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	0		
того за прием пищи:				32,7	39,2	88,7	966,2	25,1	774,9	9,6	0	0,6	0,4	0,5	1,2	9,3	56,3	140,1	413,4	114,8	8,3	3,3	21,5			
того за день:				45,5	51,6	170,0	1664,8	53,3	990,3	12,8	2,5	1,1	1,1	1,2	1,7	13,5	198,6	279,9	630,8	156,7	9,9	4,9	36,5			

3 день

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
1996	265/1996	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и молоком сухим	200/20	13,9	8,5	64,2	381,4	2,4	37,2	2,3	0,2	0	0,2	0,7	0,2	0,4	1,2	25,8	144,6	234,3	51,7	1,9	1,2	5,0	
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	58,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	
		Десерт творожный с Наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				26,3	14,9	112,1	758,3	2,7	37,2	2,3	0,2	0,1	0,2	0,7	0,2	2,1	2,1	37,3	189,0	286,7	77,2	2,7	1,4	5,5	
Итого за прием пищи:				Обед																					
2003	13/2003	Салат "ОСЕННИЙ"	70	0,9	6,6	2,8	113,4	6,3	128,5	3,0	0	0	0	0	0,4	0,4	5,4	20,4	22,0	10,8	0,6	0,2	1,9		
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	1,0	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4		
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	13,3	21,3	17,4	326,3	2,5	130,7	6,5	0	0	0,1	0,1	3,0	3,0	9,0	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2		
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,0	34,2	236,3	2,4	423,4	5,0	0	0,1	0	0	0,8	0,8	13,1	27,7	65,7	22,5	1,5	0,5	2,4		
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5		
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5		
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0		
Итого за прием пищи:				31,8	42,8	115,8	1019,3	15,8	883,8	18,6	0	0,6	0,1	0,1	0,1	6,1	6,1	60,6	143,1	355,6	109,5	8,9	4,2	14,9	
Итого за день:				58,1	57,7	227,9	1777,6	18,5	921,0	20,9	0,2	0,7	0,3	0,8	0,7	8,2	8,2	97,9	332,1	642,3	186,7	11,6	5,6	20,4	

4 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мг			
1996	257/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,9	10,7	32,1	273,3	0,5	13	1,6	0	0,2	0,2	0	0,1	0,5	11,5	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11			
(ОНТР) ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0			
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (60)	30/10/20	2,2	6,8	25,1	183,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1	0			
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0			
1997	688/1997	Фрукты (мандарин)	100	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
того за прием пищи:				13,1	17,9	93,2	708,5	20,5	133	4,44	1,68	0,6	0,54	0,5	0,46	4,2	150,9	142,2	263,3	79,0	2,6	2,3	12,1			
2003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	70	4,0	14,2	2,9	139,7	9,9	765,1	4,9	0,3	0	0,1	0,2	0	0,4	5,3	97,1	89,6	19,4	0,8	0,7	4,7			
1996	120/1996	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8			
1997	4/5/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,2	13,8	2,9	207,6	0,3	11,7	2,7	0	0	0,2	0,2	3,2	1,3	12,7	117,1	19,0	1,2	1,7	4,1				
1996	255/1996	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,1	3,9	36,0	203,7	0	21,2	2,2	0,1	0,1	0	0,2	1	13,8	26,2	169,6	21,1	1,2	0,5	0				
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1				
ОНТР) ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5				
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5				
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5				
того за прием пищи:				31,0	39,5	94,9	969,6	22,8	1059,1	12,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0,6	6,2	54,4	216,9	486,0	99,4	7,8	4,1	14,7			
того за день:				44,1	57,4	188,1	1678,1	43,3	1192,1	16,74	2,08	0,9	0,84	0,9	1,06	10,4	205,3	359,1	749,3	178,4	10,4	6,4	27,4			

5 День

Кодник ноципур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мкг
1996	284/1996	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫХ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	33,6	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,4	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6	
ОНПР ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1996	588/1996	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,2	0	44,6	68	2	0	0	0	0,02	0,04	0	0	0,9	0	111	77	30	6	0	0	
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125л	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
того за прием пищи:				28,2	34,9	84,4	649,0	35,6	322,5	7	3,4	0,22	0,74	0,8	0,2	1,6	24,8	255,7	408,9	57,9	9,8	2,1	36,1	
Обед																								
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЦАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,4	171,3	10,3	141,4	1,5	0	0	0	0	0,1	0,4	6,1	29,1	19,7	10,7	0,6	0,2	2,1	
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8	
1996	460/1996	ВИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,1	2,7	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,1	2,4	41,8	157,8	24,9	1,6	1,0	5,3	
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8	
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ Тавдинская)	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
ОНПР ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
того за прием пищи:				35,4	30,8	125,5	1031,0	17,9	373,5	11,5	0	0,7	0,4	0,3	1,0	9,3	70,2	148,6	525,2	231,0	12,2	4,1	16,1	
того за день:				63,6	65,7	209,9	1680,0	53,5	696,0	18,5	3,4	0,92	1,14	1,1	1,2	10,9	95,0	404,3	934,1	288,9	22,0	6,2	52,2	

6 ДЕНЬ

Оборудование технологический карт	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1906	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	8,5	40,1	282,8	0,5	12,7	0	0	0,2	0,2	0	0	0,7	0	120,2	187,0	38,3	2,1	0,4	8,6	
ОИТР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1907	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4	
1907	702/1997	КОМПЛОТ ИЗ КУРАТИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	28,3	20,7	0,5	0	0	
	ПР	Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	130	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	110	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				19,6	21,0	100,7	739,6	0,8	125,3	2,05	0,9	0,3	0,33	0,1	0,21	1,9	23,4	363,6	308,2	71,9	3,3	1,3	9,5	
Обед																								
1906	120/1996	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОТВАРНОЙ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	70	1	4,0	5,5	59,7	2,7	1	1,9	0	0	0	0	0,1	0	8,6	23,5	26,1	13,2	0,8	0,3	4,7	
1906	416/1996	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	2,2	6,3	9,0	202,4	12,4	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,5	50,9	49,0	22,9	1,1	0,5	4,8	
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6	
ОИТР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,9	11,3	29,4	232,9	14,4	205,6	4,9	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,7	30,8	104,0	43,1	1,8	0,7	9,1	
ОИТР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
ОИТР ОТ Р	к.о.2023г	Хлеб ржане-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5		
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
Итого за прием пищи:				27,6	36,4	94,0	929,5	30,3	437,9	11,6	0	0,4	0,3	0,2	0,9	7,1	59,2	159,7	383,3	119,7	8,7	4,0	25,2	
Итого за день:				47,2	57,4	194,7	1669,1	31,1	563,2	13,65	0,9	0,7	0,63	0,3	1,11	9,0	82,6	523,3	691,5	191,6	12,0	5,3	34,7	

7 день

Индекс продук- ции/Но- мер карты	Проем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
006	267/1996 САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	200/10	8,1	9,4	39,5	291,3	0,5	12,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	20	114,4	174,4	48,7	1,5	1,2	10,9
117-01 Р	7 к.о. 2002г Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
017	379/2017 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	
	Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0 на прием пищи:			22,6	16,2	84,6	689,7	1,0	25,9	1,3	0	0,3	0,2	0	0,3	1,4	31,5	232,9	288,4	72,6	2,3	1,8	20,4

Обед

007	027/1997 РАССОЛБНИК ПЕНИНГ-РАДСКИЙ СО СМЕТАНОИ	70	1,1	3,6	6,4	171,3	10,3	141,4	1,5	0	0	0	0	0,1	0,4	6,1	29,1	19,7	10,7	0,6	0,2	2,1	
008	129/1996 БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ	250/10	2,5	6,5	16,2	241,8	6,9	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,8	49,7	74,6	27,1	1,2	0,3	5,5	
009	400/1996 КАША ГРЕЧНЕВАЯ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,1	2,7	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,1	2,4	41,8	157,8	24,9	1,6	1,0	5,3	
008	403/1996 РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8	
007	003/1997 Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
117-01 Р	7 к.о. 2002г Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
017	379/2017 ЧАИ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
0 на прием пищи:			35,3	34,9	122,8	1164,9	18,2	385,5	12,7	0	0,7	0,4	0,3	0,3	1,0	9,3	68,6	172,8	541,8	234,5	12,3	3,9	16,8
0 на день:			57,9	53,1	207,4	1854,6	19,2	411,4	14,0	0	1,0	0,6	0,3	0,3	1,3	10,7	100,1	405,7	830,2	307,1	14,6	5,7	37,2

8 День

№ техноточечной карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
274/1996	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/10	9,9	11,9	33,4	336,7	0,1	52	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,5	15,2	186,6	141,5	14,7	1,2	1,1	0,8				
60/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	15,6	15,3	11,5	260,1	5,1	53,4	3,2	0,4	0	0,2	0,2	0,2	3,1	6,6	39,0	171,5	28,1	1,9	1,8	9,0				
603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1				
7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5				
8/12/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0				
в прием пищи:			28,8	28,2	83,0	782,2	25,5	268,6	7,04	2,08	0,5	0,64	1,0	0,66	7,0	154,0	237,3	343,9	50,4	3,5	3,1	10,4				
Обед																										
20/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,5	4,0	1,7	43,3	6,7	6,7	1,9	0	0	0	0	0	0,1	2,7	16,7	28,3	9,4	0,7	0,1	2				
110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,2	12,3	160,7	8,7	225,7	2,3	0	0	0	0	0,1	0,6	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3				
449	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (100/180)	100/180	29,2	34,1	43,9	536,2	2,9	274,2	6,5	0	0,2	0,2	0,6	0,8	7,7	18,9	35,0	302,5	61,9	2,5	2,8	7,5				
7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5				
7 к.о. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5				
376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0				
в прием пищи:			38,2	45,0	101,0	943,2	18,3	506,6	10,7	0	0,4	0,2	0,6	0,9	9,3	56,0	129,5	441,1	112,3	7,9	4,2	16,8				
в день:			67,0	73,2	184,0	1725,4	43,8	775,2	17,74	2,08	0,9	0,84	1,6	1,56	16,3	210,0	366,8	785,0	162,7	11,4	7,3	27,2				

9 День

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг кислота, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	1, мкг
Завтрак																						
104/2000	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,6	12,1	37,6	319,3	0,5	12,7	3,3	0	0,2	0,2	0	0,2	1,8	16	111,2	203,6	101,3	3,3	1,4	10,3
7 н.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (60)	30/10/20	2,2	6,8	25,1	183,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1	0,3	
06/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0	
08/1907	Фрукты с/с (Яблоки)	100/5	0	0	0	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого прием пищи:			14,5	19,3	90,2	826,4	88,5	12,7	3,8	0	0,3	0,3	0	0,2	2,7	35,4	138,4	249,4	113,7	4,3	1,7	11,1
Обед																						
16/2003	Салат "ОКтябрьский"	70	0,8	6,6	3,6	222,4	1,7	347,5	3,0	0	0	0	0	0,2	4,8	22,9	24,0	14,4	0,6	0,2	2,6	
139/1906	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
58/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,2	13,6	300,9	9,6	44,4	2,2	0	0,1	0	0,1	2,2	9,0	34,7	106,9	27,6	1,2	2,1	5,7	
47/1906	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1
7 н.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
н.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
17/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	0
Итого прием пищи:			23,7	22,7	103,4	1001,7	30,4	560,9	6,7	0	0,5	0,3	0	0,8	5,9	59,2	151,4	344,7	114,8	7,7	4,2	24,2
на день:			38,2	42,0	193,6	1828,1	118,9	573,6	10,5	0	0,8	0,6	0	1,0	8,6	94,6	289,8	594,1	228,5	12,0	5,9	35,3

№ п/п период исследования квартал	Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
08/19/06	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,9	10,7	32,1	273,3	0,5	13	1,6	0	0,2	0,2	0	0,1	0,5	11,5	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11,9		
08/20/06	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5			
08/19/07	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	7,6	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7		
08/19/06	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,2	0	44,6	68	2	0	0	0	0,02	0,04	0	0	0,9	0	111	77	30	6	0	0		
10/	Июарт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за период			20,2	17,4	112,9	584,0	10,1	85,4	2,3	0,8	0,32	0,44	0,2	0,1	1,9	25,4	263,7	382,1	108,4	9,0	2,6	19,4		
Обед																								
08/20/17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	70	0,7	4,3	2,7	52,7	11,7	47,2	1,9	0	0	0	0	0	0,2	5,5	14,4	24,3	11,4	0,6	0,3	1,7		
08/19/06	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4		
08/20/17	РЫБА (минтай) ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19,4	5,1	4,2	451,2	0,9	391,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,5	8,8	68,3	289,4	71,2	1,2	1,6	188,2		
08/20/17	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	229,7	0	0	0,3	0	0,1	0	0	0,1	0,8	12	11,9	85,6	29,7	0,5	0,9	0,9		
08/20/06	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5			
08/20/06	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5			
10/08/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0		
Итого за период			36,3	19,4	109,4	1076,9	17,2	640,0	6,8	0,1	0,7	0,1	0	0,4	4,4	58,8	157,7	533,9	160,1	7,7	4,5	196,2		
Итого за день			56,5	36,8	222,3	1660,9	27,3	725,4	9,1	0,9	1,02	0,54	0,2	0,5	6,3	84,2	421,4	916,0	266,5	16,7	7,1	215,6		

Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва 1996г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва 1997г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области. г. Екатеринбург 2003г.
4. Сборник технико-технологических карт на блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания и оздоровительных учреждений в Свердловской области. г. Екатеринбург 2007г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г. Москва 2017г.

Принято, попутно мероприятий,
напечатано печатью
Института
Директор
Ермакова Т.А.
ООО «ТКОИ»



Принято, попутно мероприятий,
напечатано печатью
Института
Директор
Ермакова Т.А.
ООО «ТКОИ»