



Согласовано:  
Директор школы  
МОУ СОШ № 11

*Handwritten signature in blue ink*

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



## ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

**Примерное меню в организации отдыха и оздоровления детей с 7 до 11 лет  
От 02.06.2025 года**

Калорийность ( 1660 - 1854ккал)

## 1 день

| Борник<br>цифтур     | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |                        |       |        |        |        |             |            |        |                         |        | Минеральные вещества |           |        |        |        |      |  |
|----------------------|------------------------------------|---|-----------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------------|----------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------------|------------|--------|-------------------------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|--------|------|--|
|                      |                                    |   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>сы, г |                                     | С, мг    | А, мкг<br>рет.<br>экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12,<br>мкг | В6,<br>мкг | РР, мг | Фоли<br>кислота,<br>мкг | Са, мг | Р, мг                | Мg,<br>мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |      |  |
| <b>Завтрак</b>       |                                    |   |                 |                  |         |                  |                                     |          |                        |       |        |        |        |             |            |        |                         |        |                      |           |        |        |        |      |  |
| 1996                 | 257/1996                           | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С<br>МАСЛОМ           | 200/10          | 6,9              | 8,4     | 36,1             | 265,5                               | 0,5      | 13                     | 0     | 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  |  |
| ОНТР ОТ<br>Р.        | 7 к.о. 2002г-<br>Тавдинская)       | Хлеб пшеничный (Булка                       | 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                 | 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         | 0,1        | 0      | 0,3                     | 11,9   | 89,0                 | 68,8      | 8,1    | 0,4    | 0,7    | 0,4  |  |
| 2003                 | 66/2003                            | НАПИТОК ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ ИЗ<br>ШИПОВНИКА    | 200             | 0,7              | 0       | 8,5              | 36,9                                | 88       | 0                      | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0           | 0          | 0,2    | 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          | 0,2    | 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      | 0,2    | 0,2         | 0,1        | 0,2    | 2,2                     | 37,6   | 270,3                | 326,7     | 59,8   | 4,9    | 1,8    | 9,8  |  |
| <b>Обед</b>          |                                    |   |                 |                  |         |                  |                                     |          |                        |       |        |        |        |             |            |        |                         |        |                      |           |        |        |        |      |  |
| 2003                 | 7/2003                             | Салат "ЗДОРОВЬЕ"                            | 70              | 0,9              | 7       | 5,8              | 177,1                               | 19,7     | 3,3                    | 2,9   | 0      | 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<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10          | 2,3              | 6,2     | 12,3             | 160,7                               | 8,7      | 225,7                  | 2,3   | 0      | 0      | 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             | 589,4                               | 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<br>Р.       | 7 к.о. 2002г-<br>Тавдинская)       | Хлеб пшеничный (Булка                       | 38              | 3,0              | 0,4     | 19               | 91,6                                | 0        | 0                      | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 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<br>Тавдинская)   | 38              | 3,1              | 0,3     | 19,5             | 94,3                                | 0        | 0                      | 0     | 0      | 0,1    | 0      | 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                       | 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      | 0,3    | 0,2         | 0,6        | 1,0    | 9,2                     | 58,3   | 137,7                | 426,0     | 111,1  | 7,7    | 4,3    | 16,4 |  |
| Всего за день:       |                                    |   |                 | 54,0             | 65,5    | 206,3            | 1764,1                              | 121,7    | 527,2                  | 12,4  | 0      | 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

| Сборник рецептур     | № техно-гической карты | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |   |
|----------------------|------------------------|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---|
|                      |                        |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, 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     | 0,7    | 8,4                   | 108,0  | 131,2                | 31,7   | 0,5    | 1,0    | 9,5    |   |
| ОНП.ОТ Р.            | Т 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    |   |
| 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       | 0,1    | 2,4                   | 17,2   | 60,1                 | 3,8    | 0,8    | 0,4    | 7      |   |
| 2003                 | 82/2003                | Кисель детский Витолка                 | 200          | 0                | 0       | 24         | 95                            | 20,1     | 130              | 2,3   | 1,7    | 0,4    | 0,4    | 0,5      | 0,4     | 3      | 120                   | 7,3    | 0                    | 1,6    | 0      | 0      | 0      |   |
| 1997                 | 688/1997               | 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      | 0 |
| Итого 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    | 17,0   |   |
| <b>Обед</b>          |                        |  |              |                  |         |            |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |   |
| 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       | 0,4    | 5,6                   | 18,9   | 29,4                 | 12,6   | 0,5    | 0,2    | 2,3    |   |
| 1996                 | 129/1996               | РАССОЛЫНИК 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               | РАТУ 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.            | Т 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    |        |   |
| 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    |   |
|                      | 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: |                        |  |              | 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   |   |
| Итого 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                | 166,7  | 9,9    | 4,9    | 38,5   |   |

## 3 ДЕНЬ

| Сборник рецептур            | № техноло-гической карты | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |            |            |            |            |            |            |                       |              |              | Минеральные вещества |              |            |             |             |  |  |
|-----------------------------|--------------------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|------------|-------------|-------------|--|--|
|                             |                          |  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г, 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      |             |  |  |
| 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        | 1,2        | 29,8                  | 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           | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0          | 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          | 59,3                          | 0,3         | 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           |             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                          |  |              | <b>26,3</b>      | <b>14,9</b> | <b>112,1</b>  | <b>758,3</b>                  | <b>2,7</b>  | <b>37,2</b>  | <b>2,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>0,7</b> | <b>0,2</b> | <b>2,1</b> | <b>37,3</b>           | <b>189,0</b> | <b>286,7</b> | <b>77,2</b>          | <b>2,7</b>   | <b>1,4</b> | <b>5,5</b>  |             |  |  |
| <b>Обед</b>                 |                          |  |              |                  |             |               |                               |             |              |             |            |            |            |            |            |            |                       |              |              |                      |              |            |             |             |  |  |
| 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          | 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          | 0,2        | 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        | 0,2        | 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          | 0,1        | 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           | 0,1        | 0          | 0          | 0          | 0,4        | 12,1       | 7,7                   | 26,5         | 4,9          | 0,3                  | 0,2          | 0,5        |             |             |  |  |
|                             | к.о. 2023                | Хлеб ржанно-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        |             |             |  |  |
| 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           |             |  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                          |  |              | <b>31,8</b>      | <b>42,8</b> | <b>115,8</b>  | <b>1019,3</b>                 | <b>15,8</b> | <b>883,8</b> | <b>18,6</b> | <b>0</b>   | <b>0,6</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,1</b> | <b>0,5</b> | <b>6,1</b>            | <b>60,6</b>  | <b>143,1</b> | <b>355,6</b>         | <b>109,5</b> | <b>8,9</b> | <b>4,2</b>  | <b>14,9</b> |  |  |
| <b>Всего за День:</b>       |                          |  |              | <b>58,1</b>      | <b>57,7</b> | <b>227,9</b>  | <b>1777,6</b>                 | <b>18,5</b> | <b>921,0</b> | <b>20,9</b> | <b>0,2</b> | <b>0,7</b> | <b>0,3</b> | <b>0,8</b> | <b>0,7</b> | <b>8,2</b> | <b>97,9</b>           | <b>332,1</b> | <b>642,3</b> | <b>186,7</b>         | <b>11,6</b>  | <b>5,6</b> | <b>20,4</b> |             |  |  |



4 День

| Эборник<br>лецелтур | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергет-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |                        |       |        |        |        |             |            |        |                                     | Минеральные вещества |       |           |        |        |        |  |
|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|---|----------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------------|------------|--------|-------------------------------------|----------------------|-------|-----------|--------|--------|--------|--|
|                     |                                    |                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>Ы, г |   | С, мг    | А, мкг<br>Рет.<br>экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12,<br>мкг | В6,<br>мкг | РР, мг | Фоли<br>евая<br>кисло<br>та,<br>мкг | Са, мг               | Р, мг | Мg,<br>мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |  |

|                      |              |  |          |      |      |      |       |      |     |      |      |     |      |     |      |     |       |       |       |      |     |     |    |
|----------------------|--------------|--|----------|------|------|------|-------|------|-----|------|------|-----|------|-----|------|-----|-------|-------|-------|------|-----|-----|----|
| 1996                 | 257/1996     | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ<br>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<br>Р.        | 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка<br>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<br>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 ВИТШКА                         | 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  |
| Итого 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 |

|                      |              |  |        | Обед     |         |                 |   |       |                        |       |        |        |        |             |            |        |                                     |        |       |           |        |        |        |
|----------------------|--------------|--|--------|----------|---------|-----------------|---|-------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------------|------------|--------|-------------------------------------|--------|-------|-----------|--------|--------|--------|
|                      |              |  |        | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>Ы, г | Энергет-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | С, мг | А, мкг<br>Рет.<br>экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12,<br>мкг | В6,<br>мкг | РР, мг | Фоли<br>евая<br>кисло<br>та,<br>мкг | Са, мг | Р, мг | Мg,<br>мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| 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      |
| 1996                 | 120/1996     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 2,2      | 6,3     | 8,9             | 201,8                                   | 12,3  | 217,9                  | 2,2   | 0      | 0      | 0      | 0,2         | 0,7        | 9,4    | 50,8                                | 48,6   | 22,7  | 1,1       | 0,5    | 4      |        |
| 1997                 | 475/1997     | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ                               | 100    | 13,2     | 13,8    | 2,9             | 207,6                                   | 0,3   | 117,7                  | 2,7   | 0      | 0,2    | 0,2    | 0,2         | 3,2        | 1,3    | 12,7                                | 117,1  | 19,0  | 1,2       | 1,7    | 4      |        |
| 1996                 | 255/1996     | КАША ПЕРЛОВАЯ<br>РАССЫПЧАТАЯ                     | 180    | 5,1      | 3,9     | 35,0            | 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    |        |        |
| 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      |        |
| ОНТР ОТ<br>Р.        | 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка<br>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      |        |
|                      | к.о. 2023    | Хлеб ржано-пшеничный (Булка<br>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      |        |
| 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: |              |  |        | 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     |
| Всего 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     |

5 День

| Формат<br>технологической<br>карты | №                         | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |             |                 | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины    |                        |             |            |             |             |             |            |             |                             |              | Минеральные вещества |              |             |            |          |
|------------------------------------|---------------------------|---|-----------------|------------------|-------------|-----------------|-------------------------------------|-------------|------------------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------|----------|
|                                    |                           |   |                 | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод<br>ы, г |                                     | С, мг       | А, мкг<br>рет.<br>экв. | Е, мг       | Д, мкг     | В1, мг      | В2, мг      | В12,<br>мкг | В6,<br>мкг | РР, мг      | Фолиевая<br>кислота,<br>мкг | Са, мг       | Р, мг                | Мг,<br>мг    | Fe, мг      | Zn, мг     | ...      |
| 1906                               | 284/1996                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С<br>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        |          |
|                                    | ОНПР ОТ<br>Р 7 к.о. 2002г | Хлеб пшеничный (Булка<br>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        |          |
| 1906                               | 588/1996                  | КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ<br>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          |          |
|                                    | ПР                        | Йогурт 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        |
| <b>того за прием пищи:</b>         |                           |   |                 | <b>28,2</b>      | <b>34,9</b> | <b>84,4</b>     | <b>649,0</b>                        | <b>35,6</b> | <b>322,5</b>           | <b>7</b>    | <b>3,4</b> | <b>0,22</b> | <b>0,74</b> | <b>0,8</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,6</b>  | <b>24,8</b>                 | <b>255,7</b> | <b>408,9</b>         | <b>57,9</b>  | <b>9,8</b>  | <b>2,1</b> |          |
| <b>Обед</b>                        |                           |   |                 |                  |             |                 |                                     |             |                        |             |            |             |             |             |            |             |                             |              |                      |              |             |            |          |
| 1907                               | 62/1997                   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ<br>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        |          |
| 1906                               | 139/1996                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>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        |          |
| 1906                               | 460/1996                  | БИГОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ<br>РУБЛЕННЫЕ 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        |          |
| 1906                               | 463/1996                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ<br>РАССЫЛЧАТАЯ               | 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        |          |
| 1907                               | 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          |          |
| ОНПР ОТ<br>Р 7 к.о. 2002г          |                           | Хлеб пшеничный (Булка<br>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         |            |          |
| 2017                               | к.о.2023                  | Хлеб ржано-пшеничный(Булка<br>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        |          |
|                                    | 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          |          |
| <b>того за прием пищи:</b>         |                           |   |                 | <b>35,4</b>      | <b>30,8</b> | <b>125,5</b>    | <b>1031,0</b>                       | <b>17,9</b> | <b>373,5</b>           | <b>11,5</b> | <b>0</b>   | <b>0,7</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0,3</b>  | <b>1,0</b> | <b>9,3</b>  | <b>70,2</b>                 | <b>148,6</b> | <b>525,2</b>         | <b>231,0</b> | <b>12,2</b> | <b>4,1</b> | <b>1</b> |
| <b>того за день:</b>               |                           |   |                 | <b>63,6</b>      | <b>65,7</b> | <b>209,9</b>    | <b>1680,0</b>                       | <b>53,5</b> | <b>696,0</b>           | <b>18,5</b> | <b>3,4</b> | <b>0,92</b> | <b>1,14</b> | <b>1,1</b>  | <b>1,2</b> | <b>10,9</b> | <b>95,0</b>                 | <b>404,3</b> | <b>934,1</b>         | <b>288,9</b> | <b>22,0</b> | <b>6,2</b> | <b>5</b> |

6 ДЕНЬ

| Формат<br>идентификации | №<br>технологической карты | Прием пищи,<br>наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |      |     |
|-------------------------|----------------------------|--|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------|-----|
|                         |                            |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. С, 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 |      |     |
| <b>Завтрак</b>          |                            |  |              |                  |         |               |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |      |     |
| 1906                    | 25/7/1996                  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ                                       | 200/10       | 8,1              | 8,5     | 40,1          | 282,8                         | 0,5      | 12,7             | 0     | 0      | 0      | 0,2    | 0,2      | 0       | 0      | 0,7                   | 0      | 120,2                | 187,0  | 38,3   | 2,1    | 0,4    | 8,6  |     |
| ДИТР 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                   | 0      | 11,5                 | 7,3    | 26,1   | 4,8    | 0,3    | 0,2  | 0,5 |
| 1907                    | 3/1/1997                   | 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    | 0,4  |     |
| ДИТР ОТ Р               | 7/02/1997                  | КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ  | 200          | 1                | 0       | 14,6          | 59,3                          | 0,3      | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,5    | 0                     | 37,1   | 26,3                 | 20,7   | 0,5    | 0      | 0      | 0    |     |
| того за прием пищи:     |                            | Молочный коктейль 2,5% 200гр   | 200          | 2,6              | 2,5     | 9,5           | 130                           | 0        | 100              | 1,35  | 0,9    | 0,9    | 0      | 0,13     | 0       | 0,21   | 0                     | 0      | 11,0                 | 0      | 0      | 0      | 0      | 0    |     |
| того за прием пищи:     |                            |  |              | 19,6             | 21,0    | 100,7         | 739,6                         | 0,8      | 125,3            | 2,05  | 0,9    | 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  |     |
| <b>Обед</b>             |                            |  |              |                  |         |               |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |      |     |
| 1906                    | 12/0/1996                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОМ | 70           | 1                | 4,0     | 5,5           | 59,7                          | 2,7      | 1                | 1,9   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 8,6                   | 23,5   | 26,1                 | 13,2   | 0,8    | 0,3    | 4,7    |      |     |
| ДИТР ОТ Р               | 4/16/1996                  | КОТЛЕТЫ, ВИТОУЧКИ, ШНИЦЕЛИ   | 250/10       | 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    |      |     |
| 1906                    | 14/2/2017                  | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                                     | 100          | 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    |      |     |
| ДИТР ОТ Р               | 7 к.о. 2002г               | Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)                                      | 180          | 3,9              | 11,3    | 29,4          | 232,9                         | 14,4     | 205,6            | 4,9   | 0      | 0      | 0,2    | 0,1      | 0       | 0,5    | 1,9                   | 15,7   | 30,8                 | 104,0  | 43,1   | 1,8    | 0,7    | 9,1  |     |
| ДИТР ОТ Р               | к.о. 2023г                 | Хлеб ржанно-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    |      |     |
| ДИТР ОТ Р               | 37/6/2017                  | ЧАЙ С САХАРОМ  | 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    |      |     |
| того за прием пищи:     |                            |  | 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:     |                            |  |              | 27,6             | 36,4    | 94,0          | 929,5                         | 30,3     | 437,9            | 11,6  | 0      | 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 |     |
| того за прием пищи:     |                            |  |              | 47,2             | 57,4    | 194,7         | 1669,1                        | 31,1     | 563,2            | 13,65 | 0,9    | 0,7    | 0,63   | 0,3      | 0,3     | 1,11   | 9,0                   | 82,6   | 523,3                | 691,5  | 191,6  | 12,0   | 5,3    | 34,7 |     |



7 День

| Фрукт (овощ)      | № токтоло-гически карты | Прием 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                | Мг, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |  |  |
| <b>Завтрак</b>    |                         |   |              |                  |         |            |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |  |  |
| 996               | 257/1996                | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ          | 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   |  |  |
| 119 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    |  |  |
| 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       | 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      |  |  |
| <b>Обед</b>       |                         |   |              |                  |         |            |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |  |  |
| 997               | 62/1997                 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ 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    |  |  |
| 998               | 129/1996                | РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ    | 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    |  |  |
| 999               | 400/1996                | БЛЮДОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 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    |  |  |
| 1000              | 403/1996                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                          | 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    |  |  |
| 1001              | 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    |  |  |
| 119 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     | 11,5   | 7,3                   | 26,1   | 4,8                  | 0,3    | 0,2    | 0,5    |        |  |  |
| 119 ОТ Р.         | к.о. 2023г              | 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    |  |  |
| 017               | 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      |  |  |
| на 100г продукта: |                         |   |              | 35,3             | 34,9    | 122,8      | 1164,9                        | 18,2     | 385,5       | 12,7  | 0      | 0,7    | 0,4    | 0,3      | 1,0     | 9,3    | 68,6                  | 172,8  | 541,8                | 234,5  | 12,3   | 3,9    | 16,8   |  |  |
| на 100г продукта: |                         |   |              | 57,9             | 53,1    | 207,4      | 1854,6                        | 19,2     | 411,4       | 14,0  | 0      | 1,0    | 0,6    | 0,3      | 1,3     | 10,7   | 100,1                 | 405,7  | 830,2                | 307,1  | 14,6   | 5,7    | 37,2   |  |  |



8 День

| Индекс меню       | № техноло-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 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 | І, мкг |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>    |                          |  |              |                  |         |              |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |       |                      |        |        |        |  |  |  |
| 906               | 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    | 0,9    |  |  |  |
| 903               | 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    |  |  |  |
| 907               | 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    |  |  |  |
| ГР ОТ             | 7 к.в. 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    |  |  |  |
| 903               | 61/2003                  | Напиток ВИТЛОШКА                         | 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 др. 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   |  |  |  |
| <b>Обед</b>       |                          |  |              |                  |         |              |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |       |                      |        |        |        |  |  |  |
| 917               | 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      |  |  |  |
| 906               | 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    |  |  |  |
| 906               | 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    |  |  |  |
| ГР ОТ             | 7 к.в. 2002г             | 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    |        |  |  |  |
| ГР ОТ             | к.в. 2023г               | Хлеб ржанно-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    |        |  |  |  |
| 917               | 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      |        |  |  |  |
| в др. 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 др. прием пищи: |                          |  |              | 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

| Идентификационный номер рецептурной карты | № рецептурной карты | Прием 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 |   |
| <b>Завтрак</b>                            |                     |  |              |                  |         |            |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |   |
| 008                                       | 104/2008            | 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    |   |
| Р.О.Т                                     | 7 в.о. 2002в        | Хлеб пшеничный (Булка Тауликская)                                      | 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    |   |
| 017                                       | 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    |   |
| 003                                       | 06/2003             | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ЦИТРУСОВИКА                                      | 200          | 0,7              | 0       | 8,5        | 36,9                          | 88       | 0           | 0     | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0       | 0,2    | 0                     | 13,2   | 1,4                  | 3,2    | 0,3    | 0      |   |
| 017                                       | 08/1997             | 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 |
| в сум. 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    |   |
| <b>Обед</b>                               |                     |  |              |                  |         |            |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |   |
| 003                                       | 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    |        |   |
| 006                                       | 13/1996             | СУП(КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ | 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    |   |
| 003                                       | 06/2003             | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ  | 100/30       | 10,4             | 8,2     | 13,6       | 300,9                         | 9,6      | 44,4        | 2,2   | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0,1     | 2,2    | 9,0                   | 34,7   | 106,9                | 27,6   | 1,2    | 2,1    |   |
| 006                                       | 4/2/1996            | Хлеб пшеничный (Булка Тауликская)                                      | 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    |   |
| Р.О.Т                                     | 7 в.о. 2002в        | Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тауликская)                                 | 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    |   |
| Р.О.Т                                     | в.о. 2023в          | Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тауликская)                                 | 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    |   |
| 017                                       | 3/16/2017           | 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      |   |
| в сум. 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    |   |
| в 1-й прием пищи:                         |                     |  |              | 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    |   |

10 День

| № инвентарной карты | Прием 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 |  |
| <b>Завтрак</b>      |                                |  |                  |         |            |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |  |
| 0                   | 20/1/990                       | 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    |  |
| 1                   | 7 н.о. 2002г                   | Хлеб пшеничный (Булка Таежинская)                | 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    |        |  |
| 17                  | 22/1/997                       | РИЦА ВАРЕНЬЕ                                     | 40               | 4,2     | 3,8        | 0,2                           | 49,1     | 7,6         | 72,4  | 0,7    | 0,8    | 0      | 0,2      | 0,2     | 0,1    | 0,1                   | 2,4    | 17,2                 | 60,1   | 3,8    | 0,8    | 0,4    |  |
| 10                  | 008/1996                       | 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      |  |
|                     | ГПР                            | Колорит 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      |  |
| на прием пищи:      |                                |  |                  | 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    |  |
| <b>Обед</b>         |                                |  |                  |         |            |                               |          |             |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |                      |        |        |        |        |  |
| 17                  | 24/2017                        | 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       | 0,2    | 0,2                   | 5,5    | 14,4                 | 24,3   | 11,4   | 0,6    | 0,3    |  |
| 10                  | 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       | 0,2    | 1,0                   | 9,2    | 37,8                 | 78,7   | 33,5   | 2,0    | 1,0    |  |
| 17                  | 22/2/2017                      | РЫБА(минтай)ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ 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    |  |
| 17                  | 20/2/2017                      | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                                  | 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    |  |
| 10                  | 7 н.о. 2002г                   | Хлеб пшеничный (Булка Таежинская)                | 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    |        |  |
| 10                  | 4.0.2022г                      | Хлеб ржанно-пшеничный(Булка Таежинская)          | 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    |        |  |
| 17                  | 27/6/2017                      | 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      |  |
| на прием пищи:      |                                |  |                  | 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    |  |
| на 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  | 268,5  | 16,7   | 7,1    |  |

## 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 в образовательных учреждениях в Свердловской области. г. Екатеринбург 2007г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г. Москва 2017г.



Принято, пронумеровано,  
скреплено печатью  
Лист 05  
Директор  
Ермакова Т.А.



Принято, пронумеровано,  
скреплено печатью