

Согласовано:
Директор школы МКОУ СОШ № 11



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



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерный рацион питания для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10 дневного рациона питания (завтраки и обеды) для учащихся 1-4 классов
По состоянию на 9 января 2025 года

Калорийность завтраков (673-951 ккал)

Калорийность обедов (709-1070 ккал)

1 День

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																								
1996	20/1/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	11,2	40,2	316,6	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	
КОММЕНТИРОВАТЬ	7 н.д. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Твердская)	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	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	
2003	82/2/003	Кисель детский Виташка	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	
	11г	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0	
Итого за прием пищи:				16,8	21,2	121,3	763,1	22,6	155,3	3,0	1,7	0,7	0,6	0,6	0,4	4,6	143,4	247,8	303,9	64,8	5,8	1,3	9,5	
Обед																								
1996	120/1/1996	ЩИ 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	
1996	443/1/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (300)	300	18,9	21,7	29,6	352,4	15,6	586,1	4,4	0	0,3	0,2	0,3	0,9	5,9	20,5	49,7	235,8	65,2	3,1	1,9	13,3	
КОММЕНТИРОВАТЬ	7 н.д. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Твердская)	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	
КОММЕНТИРОВАТЬ	6.0.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Твердская)	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	
2003	06/2/003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	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	0	
Итого за прием пищи:				27,9	28,7	85,5	777,0	115,9	804,0	6,6	0	0,5	0,3	0,3	1,1	7,7	53,2	128,3	338,0	101,5	7,5	3,1	19,1	
Всего за день:				44,7	49,9	206,8	1540,1	138,5	959,3	9,6	1,7	1,2	0,9	0,9	1,5	12,3	196,6	376,1	641,9	166,3	13,3	4,4	28,6	

2

3 день

Сборник рецептур технологических карт	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	
Завтрак																							
1906	26/7/1906	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/15	5,6	10,9	38,2	301,7	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
1907	33/6/1907	РИС (А 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
КОММЕНТИР	7 к.б. 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	
2017	8/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (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	0,3
2017	37/6/2017	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	11,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	
Итого за прием пищи:				18,1	24,3	94,3	706,8	8,6	98,6	1,4	0,8	0,1	0,4	0,2	0,1	1,8	30,2	250,4	323,6	63,8	2,5	2,1	26,3
Обед																							
1906	130/1906	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
2003	66/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,6	10,2	273,4	9,7	66,0	2,0	0	0	0,1	0	1,9	7,9	35,5	93,6	25,0	1,2	1,9	5,2	
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,2	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5
КОММЕНТИР	7 к.б. 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	
КОММЕНТИР	к.б. 2023г	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	
1907	702/1907	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	-0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				25,3	22,6	105,1	844,1	26,2	409,7	10,0	0	0,7	0,2	0	5,8	53,7	147,7	334,6	123,9	8,3	4,2	18,1	
Итого за день:				43,4	46,9	199,4	1550,9	34,8	508,3	11,4	0,8	0,8	0,6	0,2	7,6	83,9	398,1	658,2	187,7	10,8	6,3	44,4	

4 День

Оборудование рецептур	№ технологической карты	Применение 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	6/2003	Салат "Рыжик"	70	4,0	14,2	2,9	139,7	9,9	766,1	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
2003	6/2003	КОШЕТА ДЕСЯКАЯ	90	16,3	15,2	10,2	256,9	4,7	50,8	3,0	0,4	0	0,3	0,3	0,2	3,3	6,2	36,8	170,5	27,3	2,0	1,9	8,7
1999	4/3/1999	КАША ПЕЧЕНЕВАЯ РАСХОДЫМАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,9	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3
1997	6/3/1997	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
КОШЕТА Р.	7 к.б. 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
2003	6/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ПЛОДОВИКА	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	0
Итого за прием пищи:				32,8	35,5	82,9	788,8	102,9	859,1	12,9	0,7	0,3	0,6	0,5	0,5	6,7	46,4	177,5	483,2	186,4	8,0	4,3	16,3
Обед																							
1999	13/9/1999	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
1999	4/6/1999	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,1	18,8	6,1	251,7	0,8	30,9	2,6	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,6	2,9	40,3	171,0	25,9	1,6	1,2	5,6
2017	30/6/2017	РАС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7
1997	6/3/1997	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
КОШЕТА Р.	7 к.б. 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
КОШЕТА Р.	к.б. 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
1999	6/6/1999	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
Итого за прием пищи:				31,8	25,9	144,4	818,8	9,7	235,9	4,4	0	0,42	0,24	0,4	0,7	8,0	47,3	205,7	434,3	117,5	12,3	3,1	12,2
Итого за день:				64,6	61,4	227,3	1607,6	112,6	1095,0	17,3	0,7	0,72	0,84	0,9	1,2	14,7	93,7	383,2	917,5	303,9	20,3	7,4	28,5

5 день

Формы рецептур	№ таблетки или капсулы	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углев- од ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																											
2003	1/2/2003	Салат "Осенний"	60	0,7	5,6	2,4	97,1	5,2	110,2	2,5	0	0	0	0	0	0,3	4,6	17,2	18,8	9,2	0,6	0,2	1,6				
1998	30/1/1998	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,8	9,9	9,7	323,4	1,3	83,2	4,2	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4				
1998	4/2/1/1998	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4				
КОДЫ ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (булка Таврическая)	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				
1998	6/2/1/1998	ПАЦИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3				
Итого за прием пищи:				20,9	19,9	57,5	677,4	36,9	202,8	7,0	0	0,4	0,2	0	0,5	2,9	41,6	134,5	310,5	84,8	3,1	1,9	109,2				
Обед																											
1998	1/30/1998	ЩИ 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				
1998	4/23/1998	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	12,0	19,2	15,6	293,7	2,3	118,7	5,9	0	0	0	0,1	0,1	2,8	7,9	28,3	120,2	25,7	1,4	1,6	4,6				
2017	20/2/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,2	3,3	33,4	193,0	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	10,6	41,5	7,7	1	0,4	0,8				
КОДЫ ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (булка Таврическая)	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				
КОДЫ ОТ Р	к.о. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный(булка Таврическая)	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	3/10/2017	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:				25,6	29,5	101,0	891,5	14,6	336,6	9,2	0	0,3	0	0,1	0,4	4,9	51,7	115,4	266,6	70,5	6,9	3,2	11,2				
Итого за день:				46,5	49,4	158,5	1568,9	51,5	539,4	16,2	0	0,7	0,2	0,1	0,9	7,8	93,3	249,9	577,1	155,3	10,0	5,1	120,4				

6 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг реп. 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																							
1000	08/10/000	КАША РЫНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	11,1	36,2	299,3	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
1000	7 к. 2000г	Хлеб пшеничный (Булка Творожная)	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
	01/10/07	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
	02/2003	Кашель детский Виташка	200	0	0	24	96	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
1000	100	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0
Итого за завтрак			15,6	21,1	117,3	745,8	22,6	155,6	3,0	1,7	0,6	0,5	0,6	0,6	5,0	157,6	264,4	325,3	58,2	4,6	1,8	9,8	
Обед																							
1000	10/01/000	РАСОПЛИВНИК ЛЕЧЕБНО РАДОНСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/10	2,5	6,5	15,8	240,2	6,7	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	34,6	70,5	25,8	1,1	0,3	5,4
1000	04/01/000	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ (300)	300	18,9	21,7	29,6	352,4	15,6	586,7	4,4	0	0,3	0,2	0,3	0,9	5,9	20,5	49,7	235,8	65,2	3,1	1,9	13,3
1000	7 к. 2000г	Хлеб пшеничный (Булка Творожная)	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	
1000	01/01/07	Хлеб пшеничный (Булка Творожная)	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	
1000	02/2003	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 за обед			27,6	28,9	88,5	795,6	22,3	759,9	6,9	0	0,6	0,3	0,3	1,1	7,8	53,0	110,0	362,6	105,4	7,6	2,9	19,7	29,5
Итого за день			43,2	50,0	205,8	1541,4	44,9	915,5	9,9	1,7	1,2	0,8	0,9	1,7	12,8	210,6	374,4	687,9	163,6	12,2	4,7	29,5	

7 день

№	Прим. 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	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
1	Омлет "Осетирский"	60	0,6	5,6	3,0	190,7	1,6	297,9	2,6	0	0	0	0	0	0,2	4,1	19,5	20,6	12,5	0,6	0,2	2,2	
2	Картофельное пюре с маслом	90/30	9,3	7,3	12,2	271,1	8,7	40,6	1,9	0	0	0,1	0	0,1	1,9	8,1	31,7	96,4	24,9	1,2	2,0	5,1	
3	Картофельное пюре	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4	
4	Хлеб пшеничный (булка)	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	
5	Напиток витаминизированный	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	
6	Напиток витаминизированный	200	16,0	17,2	71,4	773,0	40,7	464,5	6,94	1,68	0,6	0,54	0,5	0,86	6,9	154,0	94,6	226,7	71,5	3,3	3,0	16,2	
Обед																							
7	Суп картофельный с овощами	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	
8	Пюре картофельное с соусом	90/30	12,6	4,5	3,9	306,0	0,9	349,9	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,0	6,4	50,1	191,1	48,0	0,8	1,1	121,0	
9	Макаронные изделия с овощами	150	4,8	7,5	28,5	196,7	2,0	352,8	4,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	10,9	23,0	54,8	18,8	1,2	0,5	2,1	
10	Хлеб пшеничный (булка)	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	
11	Хлеб пшеничный (булка)	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	
12	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	-0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	
13	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	29,4	17,9	94,0	848,1	8,6	904,0	8,6	0,1	0,7	0,1	0	0,4	3,6	51,0	139,1	382,3	115,4	7,5	3,3	128,5	
14	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	45,4	35,1	165,4	1621,1	49,3	1368,5	15,54	1,78	1,3	0,64	0,5	1,26	10,5	205,0	233,7	609,0	186,9	10,8	6,3	144,7	

8 день

№	Продукты питания, 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
1	Сыр "Чеддер"	70	0,8	10,5	3,7	277,9	2,7	0,6	4,5	0	0	0	0	0	0,1	5,2	19,6	21,0	10,9	0,6	0,2	2,8
2	Пшеница, ватрушки	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	12,0	2,4	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,9	26,7	133,8	23,7	1,3	1,6	5,0
3	Молоко жирное	150	8,5	5,1	40,2	249,6	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3
4	Сыр "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
5	Молоко жирное (булка)	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
6	Пшеница, ватрушки	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
7	Пшеница, ватрушки	27,6	29,3	115,8	909,3	5,7	55,8	11,9	0	0,32	0,24	0,1	0,5	6,9	42,0	187,7	453,5	201,1	12,8	3,5	10,7	
Обед																						
1	Булочка с калупом и маслом	250/10	2,3	6,2	12,1	154,2	8,2	225,6	2,3	0	0	0	0	0,1	0,5	10,8	51,2	53,6	26,3	1,3	0,6	6,2
2	Пшеница, ватрушки	90	17,1	18,8	6,1	251,7	0,8	30,9	2,6	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,6	2,9	40,3	171,0	25,9	1,6	1,2	5,6
3	Молоко жирное	150	3,5	5,1	14,3	459,1	32,2	66,6	2,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	18,5	81,0	60,3	30,6	1,8	0,8	5,6
4	Молоко жирное (булка)	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
5	Молоко жирное (булка)	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
6	Пшеница, ватрушки	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
7	Пшеница, ватрушки	29,2	30,8	75,8	1070,1	42,3	323,2	7,2	0	0	0,4	0,2	0,4	0,7	7,1	56,7	200,7	342,6	97,9	8,2	3,3	18,4
8	Пшеница, ватрушки	56,8	60,1	191,6	1979,4	48,0	379,0	19,1	0	0,72	0,44	0,5	1,2	14,0	98,7	388,4	796,1	299,0	21,0	6,8	29,1	

9 день

Сборник рецептур	№ токтологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																							
1996	25/1996	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
КОНТРОЛЬ	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
1998	12/19/1968	Слойка с повидлом	75	15,8	19,3	47,3	413,3	19,2	181	1,8	1,9	0,2	0,3	0,5	0,1	0,9	26,6	56,0	196,2	18,1	2,6	1,3	18,1
1996	64/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3
	ПР	Молочный коктейль 2,5% 200г	200	2,6	2,5	9,5	130	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				29,8	31,7	121,5	951,9	39,7	297,1	4,65	2,8	0,5	0,53	0,5	0,61	2,1	59,4	304,1	404,2	80,4	4,7	2,7	29,8
Обед																							
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
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	14,1	14,3	2,6	213,0	0,4	13,6	2,5	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	1,5	12,9	123,8	19,4	1,2	1,7	4,3
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,2	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5
КОНТРОЛЬ	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
КОНТРОЛЬ	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
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:				26,1	26,5	88,1	709,1	18,6	317,9	7,7	0	0,5	0,4	0,2	0,8	6,9	47,9	86,0	321,1	91,5	7,3	3,5	17,6
Итого за день:				55,9	58,2	209,6	1661,0	58,3	615,0	12,35	2,8	1,0	0,93	0,7	1,41	9,0	107,3	390,1	725,3	171,9	12,0	6,2	47,4

10 День

Базовые рецептуры	№ технологической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мкг	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	
Завтрак																								
2001	7/2001	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	
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	90	20,2	23,4	2,5	287,6	1,1	150,4	3,3	0	0,1	0,2	0,5	0,6	5,7	4,2	21,0	173,8	24,8	1,7	1,4	4,8	
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,6	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3	
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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
КОШЕР.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	
2017	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	
Итого за прием пищи:				36,0	38,9	81,4	900,5	21,6	210,1	11,2	0	0,4	0,4	0,5	1,0	9,1	43,8	187,8	504,8	189,7	7,7	3,7	18,5	
Обед																								
1996	130/1996	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	90/30	12,0	19,2	15,6	293,7	2,3	118,7	5,9	0	0	0	0,1	0,1	2,8	7,9	28,3	120,2	25,7	1,4	1,6	4,6	
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,2	3,3	33,4	193,0	0	0	4,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	10,6	41,5	7,7	1	0,4	0,8	
КОШЕР.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	
КОШЕР.ОТ Р.	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	
1997	702/1997	КОМПОТ 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	
Итого за прием пищи:				30,0	28,4	120,4	872,2	7,2	319,9	11,1	0	0,6	0	0,1	0,4	5,7	51,5	128,8	319,3	98,1	7,9	3,7	10,8	
Итого за день:				66,0	67,3	201,8	1772,7	28,8	530,0	22,3	0	1,0	0,4	0,6	1,4	14,8	95,3	316,6	824,1	287,8	15,6	7,4	29,3	

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 учащиеся образовательных учреждений Свердловской области. г. Екатеринбург 2003г.
4. Сборник технико-технологических карт на блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания в оздоровительных учреждениях в Свердловской области. г.Екатеринбург 2007г.
5. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.

Промито, пропунмеровано,
скреплено печатью
Директор
Ермакова Т.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114467

Владелец Загрудненко Оксана Викторовна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026