

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 12 января 2026 года

Калорийность завтраков (672-800 ккал)

Калорийность обедов (692-1086 ккал)

1 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли-евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1996	257/1996	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	
КОПИР. 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	
	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60) ПР	30/10/20	6,8	14,7	13,2	176,1	0,1	42	0,6	0	0	0,1	0,2	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3	
2003	82/2003	СОК ФРУКТОВЫЙ 0.2 Кисель детский Витолка	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0	
			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	
Итого за прием пищи:				18,7	26,3	117,0	763,3	22,7	184,7	2,9	1,7	0,7	0,7	0,7	0,4	4,6	141,6	359,0	367,8	69,8	5,7	1,7	9,4	
Обед																								
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,2	12,3	160,7	8,7	225,7	2,3	0	0	0	0	0,1	0,6	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3	
1996	411/1996	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	19,6	16,8	0,4	309,4	0	1,1	3,8	0	0,1	0,1	0	0	3,9	0	19,8	161,1	25,7	1	3,8	9,3	
2017	304/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	7,8	28,7	259,7	0,1	44,5	1,0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,4	13	159,6	121,1	12,6	1,0	0,9	0,7	
КОПИР. 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	
	КОПИР. ОТ Р.	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	
1996	588/1996	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	0	
Итого за прием пищи:				38,6	31,5	124,5	983,7	10,8	271,3	7,1	0	0,42	0,24	0,3	0,2	6,7	47,4	357,5	465,8	105,4	12,3	6,0	17,3	
Итого за день:				57,3	57,8	241,5	1747,0	33,5	456,0	10,0	1,7	1,12	0,94	1,0	0,6	11,3	189,0	716,5	833,6	175,2	18,0	7,7	26,7	

2 День

Наименование рецептурной карты	№ рецептурной карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
1000	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,6	135,6	4,0	96,7	2,6	0	0	0	0	0	0,3	4,8	16,0	25,0	10,8	0,5	0,1	2	от приема пищи	
1007	476/1997	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		
2017	209/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 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		
1007	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		
0117-01	7 к.о. 2003г	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		
1000	604/1996	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		
от приема пищи				23,8	24,8	67,9	672,7	24,7	156,9	6,7	0	0,2	0,2	0,2	0,3	4,8	30,3	67,6	228,7	54,3	3,4	2,4	8		

Обед

1000	130/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/10	0,21	0,46	1,44	10,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2017	212/2017	РЫБА(минтай филе)ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90/50	17,4	4,7	3,9	406,2	0,9	352,6	0,5	0,1	0,1	0	0,1	1,4	7,9	61,5	260,6	64,0	1,1	1,4	169	
0117-01	30.6/2017	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0	
0117-01	7 к.о. 2003г	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	
0117-01	к.о 2003г	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	
1000	629/1996	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/57	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	
от приема пищи:			27,41	9,26	82,84	813,52	2,0	352,7	0,7	0,1	0,3	0,1	0	0,2	2,9	42,4	99,6	389,6	103,9	5,1	2,8	171	
от приема пищи:			51,21	34,06	150,74	1486,22	26,7	509,6	7,4	0,1	0,5	0,3	0,2	0,5	7,7	72,7	167,2	618,3	158,2	8,5	5,2	179	

3 день

Примечание наименование блюда	№ технологической карты	Прямое пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1996	26/7/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
Итого за завтрак	7 в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	182,9	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9	0,9	
1997	29/2/1997	ВЯЦА (ВАРЕНЬЕ)	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	
2006	1г	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	0	0	0	
1997	7/07/1997	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	0	
Итого за завтрак				20,5	17,5	124,8	746,9	8,4	89,8	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,3	33,8	189,9	310,0	74,9	3,3	1,8	17,4	
Обед																								
1996	13/6/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/10	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0	0,3	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
1996	20/4/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	15,0	19,5	286,5	10,9	14,4	2,6	0	0	0,1	0,2	0	0,4	3,6	10,7	23,0	182,6	45,2	1,9	3,1	12,1
Итого за обед	7 в. 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	0,5	
Итого за обед	в. 2002г	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	0,5	
2003	01/2003	Напиток ВИТОНКА	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	
Итого за обед				26,5	20,9	93,3	692,7	35,5	335,6	9,04	1,68	0,9	0,54	0,5	0,96	8,5	163,8	75,8	313,9	89,2	6,9	4,8	17,5	
Итого за день				47,0	38,4	218,1	1439,6	43,9	425,4	10,04	2,48	1,0	0,84	0,7	1,06	10,8	197,6	265,7	623,9	164,1	10,2	6,6	34,9	

4 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																									
003	6/2003	Салат "Рыжик"	60	3,3	12,2	2,5	119,7	8,4	655,8	4,2	0,3	0	0,1	0,2	0	0,3	4,6	83,0	76,7	16,5	0,6	0,5	4,0		
003	50/2003	КОТЕЛЕТА ДЕТСКАЯ	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		
996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	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	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	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		
2003	66/2003	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:			32,1	33,5	82,5	768,8	101,4	749,8	12,2	0,7	0,3	0,6	0,5	0,5	6,6	45,7	163,4	470,3	183,5	7,8	4,1	15,6			
Обед																									
2003	100/2003	УХА РЫБАЦКАЯ (горбуша)	250	13,4	6,9	15,7	184,9	8,7	31,5	0,1	0	0,2	0,2	0	0,3	3,2	9,2	39,5	161,7	41,3	1,3	0,8	33,4		
2017	301/2017	КНЕПЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	90	15,7	18,7	4,8	239,9	0,7	27,4	2,2	0	0,1	0,1	0,4	4,3	4,2	13,5	133,7	18,1	1,1	1,2	3,5	5,6		
1996	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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		
3119 ОТ	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		
3119 ОТ	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		
1996	580/1996	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	0		
Итого за прием пищи:			40,9	31,4	117,9	1137,8	43,6	125,5	4,6	0	0	0,62	0,44	0,4	0,9	10,4	55,8	260,0	485,3	130,5	13,2	3,5	43,5		
Итого за день:			73,0	64,9	200,4	1906,6	145,0	875,3	16,8	0,7	0,92	1,04	0,9	1,4	17,0	101,5	423,4	955,6	314,0	21,0	7,6	59,1			

5 День

Беринг идентиф.	№ техно- логической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
2003	13/2003	Сапар "ОСЕННИЙ"	80	0,9	7,5	3,0	129,4	7,0	146,9	3,6	0	0	0	0	0	0,4	6,2	23,1	25,1	12,1	0,8	0,2		
1998	332/1996-	"ТЕФТЕЛИ 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	0,1	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	
1998	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	
2011-01	7 н.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	
1997	702/1997	КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	
Итого за прием пищи:				21,2	21,7	68,5	748,4	18,7	237,1	7,9	0	0,4	0,2	0	0	0,5	3,0	41,9	146,7	332,5	88,3	3,5	1,9	11
Обед																								
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	0	0	0	0	0	0,1	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	
2007	26	ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЫШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ С СОУСОМ	90/50	29,65	17,66	9,83	316,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1998	266	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,7	4,4	31,3	187,1	0,5	72	2,8	0	0,1	0	0	0	0,2	0,8	13,2	23,3	152,8	20,8	1,0	0,6	
2011-01	7 н.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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	
2011-01	н.о. 2003г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	
1997	702/1997	КОМОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	
Итого за прием пищи:				43,65	29,06	107,43	929,9	8,8	245,3	5,0	0	0,3	0	0	0	0,3	2,9	45,8	116,7	282,8	73,4	5,4	1,7	11
Итого за день:				64,85	50,76	175,93	1678,3	27,5	482,4	12,9	0	0,7	0,2	0	0	0,8	5,9	87,7	263,4	615,3	161,7	8,9	3,6	11

6 День

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																										
1000	Молода пчелиная 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	Хлеб пшеничный (Булка (вашион))	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				
1000	Булгаровы с сыром (60)	30/10/20	6,8	14,7	13,2	176,1	0,1	42	0,6	0	0	0,1	0,2	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3				
1000	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				
1000	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				
			17,8	26,3	95,2	676,7	22,6	58,4	0,8	0	0,2	0,2	0,2	0,2	2,1	37,1	384,7	396,7	70,4	4,8	2,2	10,0				
Обед																										
1000	Полдничная со сметаной	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	Жаркое по-домашнему	200	14,7	15,0	19,5	286,5	10,9	14,4	2,6	0	0,1	0,2	0	0,4	3,6	10,7	23,0	182,6	45,2	1,9	3,1	12,1				
1000	Хлеб пшеничный (Булка (вашион))	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				
1000	Средняя овсяная каша (Булка (вашион))	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				
1000	Кисель ягодный Вишня	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				
1000			23,3	22,2	97,8	807,6	37,7	318,2	7,4	1,7	0,8	0,7	0,5	1,0	8,5	163,2	79,9	305,7	83,1	6,0	4,1	18,5				
1000			41,1	48,5	193,0	1484,3	60,3	376,6	8,2	1,7	1,0	0,9	0,7	1,2	10,6	200,3	464,6	702,4	153,5	10,8	6,3	28,5				

7 день

Формы технологического карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг р. экв.	Е, мкг	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																								
2003	10/2003	Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"	60	0,6	5,6	3,0	190,7	1,6	297,9	2,6	0	0	0	0	0,4	0,4	4,5	4,1	19,5	20,6	12,5	0,6	0,2	2,2
2003	04/2003	КОЛЕБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	90	15,6	19,6	2,5	237,5	0,9	142,2	3,3	0	0,1	0,1	0	0,4	0,4	4,5	3,4	17,7	137,5	20,5	1,4	1,1	3,8
2017	303/2017	РИС 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	7,3	24,8	0,5	0,7	0,7	0,7
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0	0,7
2017	7 к.в. 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Талдинская)	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	0,2	0,2
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:				23,2	30,0	65,1	749,2	2,5	443,1	6,1	0	0,2	0,1	0,4	0,5	5,7	29,6	73,3	265,3	67,7	3,2	2,2	7,5	7,5
Обед																								
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ФРИКАДЕЛЬКОМ	250/10	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	4,8
1996	303	РЫБА (Филе минтая) ПРИПУЩЕННЫЙ	90	17,3	0,9	0,7	353,5	0,5	73	0,3	0	0,1	0,1	0	0,1	1,2	6,3	45,2	248,6	58,0	0,8	1,3	169,1	169,1
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЕНАЯ	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	2,2	2,2
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	0
2017	7 к.в. 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Талдинская)	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	0,2	0,2
2017	к.в. 2003г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Талдинская)	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	0,5
1997	703/1997	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	0
1997	603/1997	Фрукты (мандарины)	100	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				35,8	9,7	115,0	1050,0	7,7	278,0	6,6	0	0,6	0,3	0	0,6	6,0	63,4	145,5	580,7	244,4	10,0	4,0	178,1	178,1
Итого за день:				59,0	39,7	180,1	1799,2	10,2	727,1	12,7	0	0,8	0,4	0,4	1,1	11,7	93,0	218,8	846,0	312,1	13,2	6,2	185,1	185,1

8 день

Формы питания	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	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	
Завтрак																							
1996	28/7/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,9	10,7	32,1	273,3	0,5	13	1,6	0	0,2	0,2	0	0,1	0,5	11,5	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	
ОИТР ОТ Р.	7 в.о. 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Таулинская)	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	
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (60)	30/10/20	2,2	6,8	25,1	183,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1	
2017	1П	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	
	3/9/2017	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	
Итого за прием пищи:			-	19,1	22,8	105,0	731,3	1,0	26,2	2,1	0	0,3	0,3	0	0,1	1,5	30,9	253,4	351,2	98,1	3,1	2,7	
Обед																							
1996	1/10/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	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	
1996	4/11/1996	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	19,6	16,8	0,4	309,4	0	1,1	3,8	0	0,1	0,1	0	0	3,9	0	19,8	161,1	25,7	1	3,8	
2017	304/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	7,8	28,7	259,7	0,1	44,5	1,0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,4	13	159,6	121,1	12,6	1,0	0,9	
ОИТР ОТ Р.	7 в.о. 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Таулинская)	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	
ОИТР ОТ Р.	6 в.о. 2003г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Таулинская)	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	
1996	6/10/1996	КОМОТ 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	
Итого за прием пищи:			-	38,6	31,5	124,3	977,2	10,3	271,2	7,1	0	0,42	0,24	0,3	0,2	6,6	47,7	356,6	465,4	105,1	12,3	6,0	
Итого за день:			-	57,7	54,3	229,3	1708,5	11,3	297,4	9,2	0	0,72	0,54	0,3	0,3	8,1	78,6	610,0	816,6	203,2	15,4	8,7	

9 день

Дополнительная информация	№ технологической карты	Присоединение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																								
2003	7/2003	Салат "ЭКОРОВОЕ"	80	1,0	8	6,7	202,5	22,6	3,7	3,4	0	0	0	0	0	0,1	0,3	5,5	28,6	24,5	10,7	0,6	0,3	2
1998	4/19/1998	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	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	5
2017	14/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,5	9,4	24,4	194,1	11,9	171,3	4,0	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	13,2	25,7	86,9	36,0	1,6	0,6	7	7
2017-07	7 в 0, 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Тавулискав)	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	0
2003	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	0	0
Итого за завтрак				21,0	30,5	64,8	733,5	123,2	187,0	9,8	0	0,3	0,3	0,1	0,7	5,5	32,1	101,5	272,7	78,4	4,1	2,7	15	15
Обед																								
1997	17/4/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЯНОЙ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬСКОЙ	250/10/10	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	0	0	0	0	0,1	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4	4
2008	200	СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	22,1	24,8	9,7	356,4	3,4	80,7	1,1	0,5	0,1	0,3	2,7	0,4	4,0	12,3	83,0	248,1	29,9	3,0	3,7	15	15
2003	30/2003	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,7	5,1	35,2	209,2	0,5	72	1,1	0	0	0	0	0,1	0,6	11,2	14,1	78,3	27,4	0,6	0,8	1	1
1997	03/1/1997	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	0
2017-07	7 в 0, 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Тавулискав)	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	0
2017-07	7 в 0, 2003г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавулискав)	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	0
1998	6/19/1998	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	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
1997	06/1/1997	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	9,5	42	5	2	0,4	0	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	2,3	2,3
Итого за обед				35,0	37,8	113,0	1007,3	18,3	371,3	5,1	0,5	0,3	0,3	2,7	0,6	6,3	59,4	190,0	456,0	108,6	10,1	5,8	23	23
Итого за день				56,0	68,3	177,8	1740,8	141,5	558,3	14,9	0,5	0,6	0,6	2,8	1,3	11,8	91,5	291,5	728,7	187,0	14,2	8,5	38	38

10 День

Время приема пищи	№ технологической карты	Присоединение наименования 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																							
1998	28/7/1998	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	
ДНЕВ. ОТ	7 в.в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таулинская)	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		
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ (60)	30/10/20	2,8	9,4	18,3	174,9	0	3,8	0,5	0	0	0	0,1	0	0,3	7,9	31,8	36,4	6,2	0,2	0,2	
2003	01/2003	Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	130	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	
	01/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	
Итого за период пищи				16,5	21,7	103,3	767,8	20,5	236,5	5,49	2,58	0,6	0,57	0,6	0,87	4,4	159,4	263,5	236,9	59,7	2,0	1,6	
Обед																							
1998	15/07/1998	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/10/10	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	
2003	05/2003	ШАРМ ВЕРХАСЕТСКИЕ	90	18,0	18,0	4,8	311,6	3,1	25,8	4,7	0,3	0,1	0,2	0,1	0	3,3	1,9	27,0	173,3	28,4	1,6	3,2	
1998	06/07/1998	ОВОЩНОЕ РАУ	150	2,6	6,6	14,2	182,7	9,3	94,6	3,3	0	0	0	0	0,1	0,9	12,0	47,5	69,1	32,0	1,3	0,7	
ДНЕВ. ОТ	7 в.в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таулинская)	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		
ДНЕВ. ОТ	8 в.в. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Таулинская)	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		
1998	05/07/1998	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	
Итого за период пищи				31,1	31,6	111,1	950,6	26,8	838,3	10,2	0,3	0,32	0,24	0,1	0,3	6,7	47,3	251,4	421,0	123,8	13,0	5,1	
Итого за день				47,6	53,3	214,4	1718,4	47,3	1074,8	15,69	2,88	0,92	0,81	0,7	1,17	11,1	206,7	514,9	667,9	183,5	15,0	6,7	

Нормативные документы к рациону питания

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

Пронито, пронумеровано,

скреплено печатью

Ермакова Т.А.

инст. от

Директор

ООО «ТКОП»

Ермакова Т.А.

