

Согласовано:

Директор школы
МКОУ СОШ № 1



Г.А. Ермакова

Утверждено:

Директор ООО «ТКОП»
Г.А. Ермакова



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерный рацион питания для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10 дневного рациона питания (завтраки и обеды) для учащихся 5-11 классов
По состоянию на 12 января 2026 года

Калорийность завтраков (763-1088 ккал)
Калорийность обедов (749-1105 ккал)

1 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
2003	10/2003	Салат "ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ"	100	1.1	11.4	6.0	195.8	8.2	242.1	5.3	0	0	0	0	0	0.5	7.4	32.0	26.1	14.9	1.3	0.3	3.5		
2003	52	КОТЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА	100	15.1	14.7	10.0	250.8	4.5	33.8	2.8	0.2	0	0.2	0.2	0.3	3.6	4.4	32.8	168.7	30.2	2.1	1.8	8.1		
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.3	6.1	48.2	299.5	0	0	5.7	0	0.3	0.2	0	0.3	2.9	27.3	22.5	229.0	154.7	5.4	1.7	2.8		
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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		
КОНТРОЛЬ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6.1	0.8	37.9	182.0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.7	23.6	14.9	52.2	9.8	0.5	0.4	1.0		
2003	82/2003	Кисель Детский Витошка	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:				32.9	33.6	128.2	1036.9	33.1	449.1	16.4	1.9	0.8	0.8	0.7	1.0	10.7	183.4	113.9	480.8	214.0	9.4	4.2	15.5		
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	100	21.8	18.6	0.5	343.8	0	1.3	4.2	0	0.1	0.1	0	0	4.4	0	22.2	179.1	28.7	1	4.3	10.4		
2017	204/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	10.0	9.4	34.3	311.6	0.1	53.6	1.2	0	0.1	0.1	0.3	0.1	0.6	15.6	192.2	145.7	15.0	1.2	1.1	0.8		
КОНТРОЛЬ 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		
КОНТРОЛЬ 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		
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:				42.4	34.9	130.2	1070.0	10.8	280.6	7.7	0	0.42	0.24	0.3	0.2	7.4	50.6	392.9	508.8	110.9	12.5	6.7	18.5		
Зелено за день:				75.3	68.5	258.4	2106.9	43.9	729.7	24.1	1.9	1.22	1.04	1.0	1.2	18.1	234.0	506.8	989.6	324.9	21.9	10.9	34.0		

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в., г		С, мг	А, мкг рети. 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			
Завтрак																									
1996	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	8,1	6,1	180,8	5,4	128,8	3,6	0	0	0	0,1	0,5	6,5	21,3	33,7	14,1	0,8	0,4				
1997	476/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	15,6	15,6	2,9	236,2	0,4	15,1	2,7	0	0	0,2	0,2	3,9	1,7	14,3	137,4	21,6	1,2	1,9				
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,3	4,0	40,0	231,6	0	0	1,3	0	0,1	0	0,1	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4				
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				
КОИТР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таджинская)	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				
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0				
Итого за прием пищи:				29,8	29,3	95,3	871,0	26,1	190,5	8,2	0	0,2	0,2	0,2	0,4	5,8	45,8	83,7	285,1	66,2	4,1	3,1			

Обед

1996	130/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/20	0,21	0,46	1,44	10,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2017	232/2017	РЫБА(минтай филе)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19,4	5,1	4,2	451,2	0,9	391,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,5	8,8	68,3	289,4	71,2	1,2	1,6			
2017	306/2017	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			
КОИТР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таджинская)	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			
КОИТР ОТ Р	к.о. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Таджинская)	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	629/1996	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			
Итого за прием пищи:				30,21	10,36	90,04	896,72	2,0	391,7	0,8	0,1	0,4	0,1	0	0,2	3,2	45,3	108,4	432,7	116,0	5,2	3,2			
Итого за день:				60,01	39,66	185,34	1767,72	28,1	582,2	9,0	0,1	0,6	0,3	0,2	0,6	9,0	91,1	192,1	717,8	182,2	9,3	6,3			

3 День

№ тождество-идентификационной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
1996	28/7/1996	КАША ГИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/10	7,0	13,7	47,7	377,5	0,6	16,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,8	10,5	134,9	164,1	39,6	0,6	1,3	11,9
1997	3/29/1997	РИЦА 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
КОИТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (булка Таулинская)	76	6,1	0,9	38	183,1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4	1,0
2006	ГР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	0	0
1997	7/23/1997	КОМОТ 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:				21,9	23,0	134,4	856,7	8,5	93,1	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,5	37,0	217,6	343,7	83,0	3,4	2,1	19,9
Обед																							
1996	13/8/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОВОЗЫМИ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/20	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	
1996	3/24/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,2	18,9	24,6	358,4	13,5	18,0	3,4	0	0,3	0,2	0	0,5	4,6	13,4	28,9	228,4	56,6	2,6	3,8	15,1
КОИТР.ОТ Р.	7 к.о. 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	0,5	
КОИТР.ОТ Р.	к.о. 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	0,5	
2003	8/12/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				30,0	24,8	98,4	764,6	38,1	339,2	9,84	1,68	1,1	0,54	0,5	1,06	9,5	166,5	81,7	359,7	100,6	7,6	5,5	20,5
Всего за день:				51,9	47,8	232,8	1621,3	46,6	432,3	10,84	2,48	1,2	0,84	0,7	1,16	12,0	203,5	299,3	703,4	183,6	11,0	7,6	40,4

Формирование технологической карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг экв.	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	5/2003	Салат "Рыжик"	80	4,5	16,2	3,4	159,7	11,3	874,4	5,6	0,4	0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,4	6,1	111,0	102,4	22,1	0,9	0,8	5,3			
2003	50/2003	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				
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8				
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0			
КОНТРОЛЬ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0				
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	64,3	205,0	561,3	220,7	9,1	4,7	18,2			
Итого за прием пищи:				37,5	39,0	111,6	952,0	104,7	971,0	14,8	0,8	0,4	0,6	0,4	0,6	7,3	64,3	205,0	561,3	220,7	9,1	4,7	18,2				
Обед																											
2003	108/2003	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	КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	100	17,5	20,7	5,4	266,5	0,8	30,4	2,4	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,7	4,7	14,9	148,6	20,2	1,2	1,3	3,9				
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100/100	2,0	2,6	13,3	93,1	6,9	4,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0,3	0,9	6,8	24,0	55,6	19,5	0,8	0,4	5,7				
КОНТРОЛЬ 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				
КОНТРОЛЬ 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				
1996	586/1996	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:				41,2	30,9	117,5	798,4	18,4	66,0	2,6	0	0,62	0,44	0,4	1,1	10,6	44,6	204,4	495,5	121,5	12,3	3,2	44,0				
Итого за день:				78,7	69,9	229,1	1750,4	123,1	1037,0	17,4	0,8	1,02	1,04	0,8	1,7	17,9	108,9	409,4	1056,8	342,2	21,4	7,9	62,2				

Порция технологический карты	№	Прием 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, 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	13/2003	Салат "ОСЕННИЙ"	100	1,1	9,4	3,9	161,8	8,8	183,6	4,4	0	0	0	0	0	0,4	7,8	28,6	31,5	15,2	0,9	0,2	2,7		
1996	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	0,1	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4		
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПРОЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1		
КОП ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0		
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0		
Итого за прием пищи:				25,1	24,9	92,3	899,1	22,6	275,0	8,8	0	0,4	0,2	0	0,6	3,5	57,6	167,1	381,7	102,1	4,0	2,2	112,2		
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	0,1	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,0		
2007	26	ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ С СОУСОМ	100/50	32,94	19,62	10,92	352	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
1996	256	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	5,6	5,2	37,6	224,5	0,5	86,4	3,3	0	0,1	0	0	0,2	1,1	15,9	28,0	183,4	25,0	1,3	0,7	0,6		
КОП 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		
КОП 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		
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0,3	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0		
Итого за прием пищи:				47,84	31,82	114,82	1002,5	8,8	259,7	5,5	0	0,3	0	0	0,3	3,2	48,5	121,4	313,4	77,6	5,7	1,8	5,5		
Итого за день:				72,94	56,72	207,12	1901,6	31,4	534,7	14,3	0	0,7	0,2	0	0,9	6,7	106,1	288,5	695,1	179,7	9,7	4,0	117,7		

6 день

Оборудование технологический рецептур	№ технологический карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг экв.	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	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	15,1	8,3	307,6	28,2	401,8	6,4	0	0	0	0	0	0,1	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8				
1997	4/76/1997	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,3	18,5	3,0	249,7	0,3	2,1	2,5	0	0,2	0,1	0	0	0	2,3	0,3	11,4	107,0	19,5	1,1	2,0	5,4				
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,3	4,0	40,0	231,6	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0	0,1	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9				
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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1				
(СНПР) ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	183,1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4	1,0					
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					
Итого за прием пищи:				25,8	39,2	97,6	1011,5	48,8	450,5	10,8	0	0,4	0,1	0	0,2	4,4	46,8	104,8	254,1	68,1	4,0	3,1	10,5					
Обед																												
1996	139/1996	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					
1996	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,2	18,9	24,6	358,4	13,5	18,0	3,4	0	0,3	0,2	0	0,5	4,6	13,4	28,9	228,4	56,6	2,6	3,8	15,1					
(СНПР) 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					
(СНПР) 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					
2003	83/2003	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					
Итого за прием пищи:				26,8	26,1	103,3	881,1	40,5	321,8	8,2	1,7	1,0	0,7	0,5	1,1	9,5	166,1	100,9	356,6	95,8	6,8	4,8	21,6					
Итого за день:				52,6	65,3	200,9	1892,6	89,3	772,3	19,0	1,7	1,4	0,8	0,5	1,3	13,9	212,9	205,7	609,7	163,9	10,8	7,9	32,1					

Сторона исходных продуктов		№ технологической карты	Примем пищу, 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 рет. та,	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																										
1999	16/2003	Салат "ОКТАВРСКИЙ"	80	0,9	7,5	3,9	254,2	2,0	397,2	3,6	0	0	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,9	3,8	19,7	152,8	22,8	1,5	1,2	4,2	
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	100	17,3	21,7	2,8	263,9	1,0	158,1	3,8	0	0,1	0,1	0	0	0,1	0,8	12	11,9	85,6	29,7	0,5	0,9	0,9		
2017	308/2017	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	229,7	0	0	0,3	0	0,1	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0	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	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
ОИП ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0		
1999	629/1999	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	0,4	0,6	6,6	46,0	94,1	329,4	84,8	3,6	2,7	9,7	
Обед																										
1999	139/1999	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ФРИКАДЕЛЬКОИ	250/20	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8	
1999	303	РЫБА (Филе минтая) ПРИПУШЕННЫЙ	100	19,2	1	0,7	392,6	0,5	81,3	0,3	0	0,1	0,1	0	0,3	0	0,1	1,3	6,9	50,2	276,0	64,2	0,9	1,4	188,6	
1999	463/1999	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8	
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
ОИП 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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
ОИП 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	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	
1997	703/1997	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
1997	618/1997	Фрукты (Мандарины)	100	0	0	0	80	0	0	0	0	0,7	0,4	0	0,6	6,6	68,6	154,3	646,3	276,4	11,0	4,3	197,3	207,0		
Итого за прием пищи:				68,7	45,9	215,3	2108,8	11,8	850,7	15,3	0	1,0	0,5	0,4	1,2	13,2	114,6	248,4	975,7	361,2	14,6	7,0				
Итого за день:																										

Оборудование технологической карты		№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг экв.	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
8 День																								
Завтрак																								
1996	20/1/1996	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	1	
КОНТРОЛЬ	7 в.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	183,1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4		
		Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0		
2017	37/9/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,1	0,3	35,6	254,7	359,5	98,8	2,9	2,8	2	
Итого за прием пищи:				25,5	20,0	96,2	763,2	1,0	26,2	1,7	0	0,3	0,3	0	0,1	1,6								
Обед																								
1996	11/0/1996	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		
1996	411/1996	БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	21,8	18,6	0,5	343,8	0	1,3	4,2	0	0,1	0,1	0	0	4,4	0	22,2	179,1	28,7	1	4,3	1	
2017	304/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	10,0	9,4	34,3	311,6	0,1	53,6	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	15,6	192,2	145,7	15,0	1,2	1,1		
КОНТРОЛЬ	7 в.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			
КОНТРОЛЬ	в.о. 2003г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5			
1996	500/1996	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:				42,4	34,9	130,2	1070,0	10,8	280,6	7,7	0	0,42	0,24	0,3	0,2	7,4	50,6	392,9	508,8	110,9	12,5	6,7		
Итого за день:				67,9	54,9	226,4	1833,2	11,8	306,8	9,4	0	0,72	0,54	0,3	0,3	9,0	86,2	647,6	868,3	209,7	15,4	9,5		

9 день

Общая информация наименование блюда		№ рецептурной карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг экв.	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 "Здоровье"	100	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	0	0	0,2	0,2	0,2	0,1	0,5	6,8	36,1	30,7	13,3	0,9	0,3	2,6		
2006	4/6/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6		
2017	14/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	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			
2003	7 к.о. 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	0			
2003	6/6/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0	0			
Итого за прием пищи:																											
Обед																											
1997	17/4/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/20/10	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	4,6			
2008	290	СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	24,4	27,6	10,9	396,3	3,9	90,1	1,2	0,5	0,1	0,4	3,0	0,4	4,4	13,6	91,9	275,7	33,2	3,3	4,2	17,4				
2003	30/2003	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,5	6,0	42,4	251,0	0,5	86,4	1,4	0	0,1	0	0	0	0,1	0,9	13,5	17,0	94,1	32,9	0,7	1,0	1,1			
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0	0		
2017	6/3/2017	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	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			
2017	7 к.о. 2003г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	0			
2003	к.о 2003г	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	0,1	2	19	16	12	2	0,2	25			
1997	6/30/1996	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	9,5	42	5	2	0,4	0,5	0,5	0,4	0,4	3,0	0,6	7,0	63,0	201,8	499,4	117,4	10,5	6,5	4,3			
Итого за прием пищи:																											
Итого за день:																											
				64,3	77,8	212,6	2025,4	150,2	618,8	17,2	0,5	0,7	0,8	3,2	1,4	13,8	111,2	326,0	836,0	213,0	15,6	9,7	4,3				

Базисный рацион питания		№ тождество-идентификации	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества												
					Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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																																	
2003	30/2003	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	15,1	7,4	290,1	4,4	416,7	6,7	0	0	0	0,1	0,6	6,6	23,2	41,9	20,4	0,8	0,3	2,9	Обед	70,3	85,0	220,3	2110,4						
1000	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					
НОМЕР ОТ	7 в.о. 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4						1,0					
1000	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					
2003	01/2003	Напиток ВИТОНКА		36,8	50,0	106,2	1088,3	27,3	810,9	15,54	1,68	0,6	0,54	1,1	1,26	12,0	169,1	73,1	396,6	92,1	3,8	3,5						11,4					
Обед																																	
1000	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/20/10	2,2	6,3	9,0	202,4	12,4	217,9	2,2	0	0	0	0,2	0,7	9,5	50,9	49,0	22,9	1,1	0,5	4,8	Витамин	33,5	35,0	114,1	1022,1						
2003	449/2003	ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕТСКИЕ	100	19,9	20,0	5,2	346,3	3,4	28,6	5,3	0,3	0,1	0,2	0,1	0	3,7	2,1	30,3	192,4	31,7	1,7	3,6						11,2					
1000	486/1996	ОВОЩНОЕ РАТУ	180	3,1	8,0	16,8	219,5	11,0	713,3	4,0	0	0	0	0,2	1,1	14,5	57,1	82,5	38,1	1,6	0,8	5,7											
НОМЕР ОТ	7 в.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	0,5											
НОМЕР ОТ	в.о. 2003г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5											
1000	600/1996	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:				33,5	35,0	114,1	1022,1	28,8	969,8	11,5	0,3	0,32	0,24	0,1	0,4	7,3	50,0	264,3	453,5	133,2	13,4	5,6	22,7					Витамин					
Итого за день:				70,3	85,0	220,3	2110,4	56,1	1770,7	27,04	1,98	0,92	0,78	1,2	1,56	19,3	219,1	337,4	850,1	225,3	17,2	9,1	34,1					Витамин					

Нормативные документы к рациону питания

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

Исполнено, проинформировано,
срочно печатью
губернатора
Липецкой
Ермакова Т.А.
000 «ТКОП»

