

Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 11



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



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерное меню в организации отдыха и оздоровления детей

От 30.03.2026 года

Калорийность (1358-1814ккал)

1 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
1996	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,9	8,4	36,1	265,5	0,5	13	0	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	14,2	136,8	208,4	31,7	0,9	0,9	8,5				
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,9					
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	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4				
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					
1997	688/1997	Фрукты с/с	100/5	0	0	0	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:				14,9	18,4	77,2	745,1	0,5	25,6	0,7	0	0,2	0,1	0,1	0,2	1,8	37,6	243,8	307,0	48,5	2,0	1,8	9,9				
Обед																											
2017	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	1,7				
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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	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				
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5					
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5					
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0				
Итого за прием пищи:				39,0	45,3	105,9	972,4	111,3	547,1	10,7	0	0	0,4	0,3	0,6	0,9	9,6	58,8	129,7	434,8	113,6	7,7	4,4	16,5			
Всего за день:				53,9	63,7	183,1	1717,5	111,8	572,7	11,4	0	0	0,6	0,4	0,7	1,1	11,4	96,4	373,5	741,8	162,1	9,7	6,2	26,3			

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5	
1997	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	7,6	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7	
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	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	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
	ПР	Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	130	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				15,5	14,9	71,4	555,7	8,1	185,4	2,25	1,7	0,1	0,43	0,2	0,31	1,2	22,3	253,2	221,1	44,2	2,0	1,6	17,0			
				Обед																						
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	0,1	0	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8		
1996	129/1996	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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			
2017	301/2017	КНЕПЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ И СОУСОМ	100/30	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	КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1			
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5			
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5			
2003	81/2003	Напиток ВИТ ШИКА	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	0		
Итого за прием пищи:				31,3	47,8	109,6	1249,3	68,4	733,2	13,84	1,68	0,9	0,64	0,9	1,66	11,8	176,9	167,1	408,0	110,6	7,6	3,3	23,3			
Всего за день:				46,8	62,7	181,0	1805,0	76,5	918,6	16,09	3,38	1,0	1,07	1,1	1,97	13,0	199,2	420,3	629,1	154,8	9,6	4,9	40,3			

3 день

Оборудование идентификационный номер	№ 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
1996	265/1996	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и молоком сухими	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	25,8	144,6	234,3	51,7	1,9	1,2	5,0		
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		
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (60)	30/10/20	2,2	6,8	25,1	183,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1	0,3		
2017	3/6/2017	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	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	0	
Итого за прием пищи:				19,2	15,7	112,9	753,7	2,4	37,2	2,8	0,2	0,1	0,2	0,7	0,2	1,9	45,2	169,3	282,4	64,8	3,0	1,5	5,8		
				Обед																					
1996	6/0/1996	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	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		
2003	5/0/2003	КОГЛЕТА 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		
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	0,1	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1		
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5			
	к.о.2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5			
1997	702/1997	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			
Итого за прием пищи:				36,1	32,9	130,4	1049,2	15,2	410,5	11,9	0,4	0,6	0,2	0,2	0,5	6,5	58,0	164,6	412,7	117,3	9,2	4,1	17,7		
Всего за день:				55,3	48,6	243,3	1802,9	17,6	447,7	14,7	0,6	0,7	0,4	0,9	0,7	8,4	103,2	333,9	695,1	182,1	12,2	5,6	23,5		

4 День

Эборник идентификация	№ 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 кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг
Завтрак																							
1906	257/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	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	
СОНТР-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	
1907	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	
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	
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	24	22	12	3	0	
Итого за прием пищи:				16,2	13,6	83,9	533,1	10,1	85,1	2,0	0,8	0,3	0,3	0,2	0,3	1,4	33,9	173,6	286,3	73,2	6,0	1,8	
Обед																							
2003	131/2003	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	
1906	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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	
1906	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,0	12,8	21,6	255,2	12,0	16,0	2,9	0	0,2	0,2	0	0,4	2,9	11,9	22,1	154,3	43,3	1,9	2,3	
СОНТР-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		
	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5		
1906	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	
Итого за прием пищи:				22,4	26,4	116,5	824,9	32,7	362,4	8,1	0	0,42	0,24	0	0,6	5,8	50,1	219,0	354,5	117,4	12,6	3,7	
Итого за день:				38,6	40,0	200,4	1358,0	42,8	447,5	10,1	0,8	0,72	0,54	0,2	0,9	7,2	84,0	392,6	640,8	190,6	18,6	5,5	

5 день

Энергетический центр	№ технолого-гигиенической карты	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
1996	257/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (Тавдинская)	200/5	7,9	10,7	32,1	273,3	0,5	13	1,6	0	0,2	0,2	0	0,1	0,5	11,5	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11,9	
				3,0	0,4	19	91,6	0	0	0,1	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5				
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (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	1,0	
				3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ПР	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				19,7	25,4	98,2	722,6	1,0	30,0	2,1	0	0,3	0,3	0,1	0,1	1,5	30,9	278,5	369,3	99,9	2,9	2,8	22,4	
Итого за прием пищи:				Обед																				
2003	16/2003	Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"	70	0,8	6,6	3,6	222,4	1,7	347,5	3,0	0	0	0	0	0,2	4,8	22,9	24,0	14,4	0,6	0,2	2,6		
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8	
1996	460/1996	БУТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,7	2,7	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,1	2,4	41,8	157,8	24,9	1,6	1,0	5,3	
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	5,7	0,3	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	
ОНТРОЛ 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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5		
				к.о. 2023	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	
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	6,4	26,8	1,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0	17,3	3,6	1,8	0,1	0	0		
Итого за прием пищи:				35,2	33,9	124,5	1091,8	10,8	579,6	13,0	0	0,7	0,4	0,3	0,9	9,2	68,3	148,6	529,0	232,5	11,9	4,1	16,6	
Итого за день:				54,9	59,3	222,7	1814,4	11,8	609,6	15,1	0	1,0	0,7	0,4	1,0	10,7	99,2	427,1	898,3	332,4	14,8	6,9	39,0	

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



Инспектор Ермакова Т.А. ООО «ТКОП»

Принято, предусмотрено,
скреплено печатью Селище Инспектор