

Согласовано:  
Директор школы МКОУ СОШ № 11



Утверждено:  
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			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>																											
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	0,7	0	120,2	187,0	38,3	2,1	0,4	8,6		
КОМПИР. 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	0	0,4	0	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	18/1997	БУТЕРБРОДЫ 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	0	0,2	0	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3	
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0		
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	0,4	0,4	3	120	7,3	0	1,6	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	0,7	0,4	4,6	141,6	359,0	367,8	69,8	5,7	1,7	9,4			
<b>Обед</b>																											
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	0	0,6	0	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3	
1996	411/1996	БИФШТЕКС РУБЛЕНЬИЙ	90	19,6	16,8	0,4	309,4	0	1,1	3,8	0	0,1	0,1	0	0	3,9	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	0	0,4	0	13	159,6	121,1	12,6	1,0	0,9	0,7	
КОМПИР. 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	0	0,4	0	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5		
КОМПИР. ОТ Р.	ж.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	0	0,5	0	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	598/1996	КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,2	0	44,6	68	2	0	0	0	0,02	0,04	0	0	0,9	0	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	0,2	6,7	0	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	0,6	11,3	0	189,0	716,5	833,6	176,2	18,0	7,7	26,7	

2 ДЕНЬ

Индекс идентиф.	№ технологической карты	Применение наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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, мг						

Завтрак

1006	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	0	0	0,3	4,8	16,0	25,0	10,8	0,5	0,1	2
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	0,2	0,2	3,5	1,5	12,9	123,8	19,4	1,2	1,7	4	
1017	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	0	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	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	
ИНТР-01 Р	7 к.о. 2002г Талдынская	Хлеб пшеничный (Булка Талдынская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0	
1006	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	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0	
Итого за прием пищи:				23,8	24,8	67,9	672,7	24,7	156,9	6,7	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	4,8	30,3	67,6	228,7	54,3	3,4	2,4	8

Обед

1006	150/1996	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	0	0	0	0
1017	212/2017	Рыба(минтай филе)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЦАМИ	90/50	17,4	4,7	3,9	406,2	0,9	352,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	1,4	7,9	61,5	260,6	64,0	1,1	1,4	169	
1017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0	
ИНТР-01 Р	7 к.о. 2002г Талдынская	Хлеб пшеничный (Булка Талдынская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0	
ИНТР-01 Р	7 к.о. 2002г Талдынская	Хлеб ржанно-пшеничный(Булка Талдынская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0	
1006	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	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				27,41	9,26	82,84	813,52	2,0	352,7	0,7	0,1	0,3	0,1	0	0,2	0,2	0,2	2,9	42,4	99,6	389,6	103,9	5,1	2,8	171	
Итого за день:				51,21	34,06	150,74	1486,22	26,7	509,6	7,4	0,1	0,5	0,3	0,2	0,5	0,5	0,5	7,7	72,7	167,2	618,3	158,2	8,5	5,2	179	

Дата проведения мероприятия	№ технологической карты	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, 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																									
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	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
1997	7.10.2007	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	182,9	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9	
1997	29/7/1997	ВЯЦА ПАРЧЕНЬЕ	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	0,4	7	
2008	17	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	0	
1997	17/07/1997	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	
Итого за период оценки				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	18/10/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/10	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0	0,3	0	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
1997	7.10.2007	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
1997	10.10.2007	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	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	01/2/2003	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	0
Итого за период оценки				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

Инв. №	Техно-логическая карта	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			
003	6/2/2003	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	6/0/2003	КОТЛЕТКА 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	0,3	6,2	36,8	170,5	27,3	2,0	1,9	8,7			
996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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			
997	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.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	6/0/2003	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			
Итого за прием пищи:				<b>Обед</b>																						
2003	10/0/2003	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	30/1/2017	КНЕЛИ 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	0,4	4,3	4,2	13,5	133,7	18,1	1,1	1,2	3,5			
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.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				
3119 ОТ	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			
1996	5/0/1996	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	0,62	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

Базисный тип рецептур	№ технологической карты	Пример 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	И, мг
<b>Завтрак</b>																							
2003	13/2003	Сагаг" 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	0,1	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНО ПРОРЕ	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	
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	
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	
Итого за прием пищи:				21,2	21,7	68,5	748,4	18,7	237,1	7,9	0	0,4	0,2	0	0,5	3,0	41,9	146,7	332,5	88,3	3,5	1,9	1,1
<b>Обед</b>																							
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	
2007	26	ВЕНГЕРСКИЙ ГУДЛШ 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	0,2	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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,2	
2011-01	н.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	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:				43,65	29,06	107,43	929,9	8,8	245,3	5,0	0	0,3	0	0	0,3	2,9	45,8	116,7	282,8	73,4	5,4	1,7	1,1
Итого за день:				64,85	50,76	175,93	1678,3	27,5	482,4	12,9	0	0,7	0,2	0	0,8	5,9	87,7	263,4	615,3	161,7	8,9	3,6	2,2

6 ДЕНЬ

№	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				
<b>Завтрак</b>																										
1000	Молода речная 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 (батонон))	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					
1000	БУТЕЛЕРОВЫ 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	0,2	0	24	22	12	3	0	0					
1000	ПРАЙОК 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	0,3					
			<b>17,8</b>	<b>26,3</b>	<b>95,2</b>	<b>676,7</b>	<b>22,6</b>	<b>58,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>37,1</b>	<b>384,7</b>	<b>396,7</b>	<b>70,4</b>	<b>4,8</b>	<b>2,2</b>	<b>10,0</b>				
<b>Обед</b>																										
1000	РАССОЛЫВКИХ ПИЦЦА ТРАДИЦИОННАЯ 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	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 (батончик))	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	Хлеб ржаной-пшеничный(Булка (батончик))	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					
1000	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					
			<b>23,3</b>	<b>22,2</b>	<b>97,8</b>	<b>807,6</b>	<b>37,7</b>	<b>318,2</b>	<b>7,4</b>	<b>1,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>1,0</b>	<b>8,5</b>	<b>163,2</b>	<b>79,9</b>	<b>305,7</b>	<b>83,1</b>	<b>6,0</b>	<b>4,1</b>	<b>18,5</b>				
			<b>41,1</b>	<b>48,5</b>	<b>193,0</b>	<b>1484,3</b>	<b>60,3</b>	<b>376,6</b>	<b>8,2</b>	<b>1,7</b>	<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>10,6</b>	<b>200,3</b>	<b>484,6</b>	<b>702,4</b>	<b>153,5</b>	<b>10,8</b>	<b>6,3</b>	<b>28,5</b>				

7 ДЕНЬ

Формы питания	№ 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	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	10/2003	Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"	60	0,6	5,6	3,0	190,7	1,6	297,9	2,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	4,1	19,5	20,6	12,5	0,6	0,2	2,2		
	04/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	90	15,6	19,6	2,5	237,5	0,9	142,2	3,3	0	0,1	0,1	0,4	0,4	0,4	4,5	3,4	17,7	137,5	20,5	1,4	1,1	3,8	1,4	1,1	3,8		
	30/2017	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	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	0,7	0,7	0,7	0,7		
	22/2017	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	0	0	0		
	7 к.в. 2002в	Хлеб пшеничный (Булка Тагдинская)	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	0,2	0,2	0,2		
	17/2017	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	0	0	0		
	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	266,3	67,7	3,2	2,2	7,5	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Обед</b>																												
	1906	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКРОНЫМИ 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	1,1	0,5	4,8	1,1	0,5
	1906	303	РЫБА (Филе минтая) ПРИПУШЕННЫЙ	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	0,8	1,3	169,1	0,8	1,3
1906	403/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	4,5	1,5	2,2	4,5		
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	0	0	0	0	0		
01/2017	7 к.в. 2002в	Хлеб пшеничный (Булка Тагдинская)	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	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
01/2017	к.в. 2002в	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тагдинская)	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	0,5	0,5	0,5	0,5		
1907	703/1997	КОМПЛОТ 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	0	0	0	0		
1907	803/1997	Фрукты ( мандарины)	100	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	178,0	10,0	4,0	178,0	10,0	4,0	
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	185,0	13,2	6,2	185,0	13,2	6,2	

8 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 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		
<b>Завтрак</b>																							
1996	28/7/1996 КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	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		
1996	7 в.в. 2002г Хлеб пшеничный (Булка Таудинская)	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	9/2017 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	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1			
2017	1/Р Иогурт 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		
2017	17/9/2017 КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0,1	0,1	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		
<b>Обед</b>																							
1996	11/01/1996 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	0,1	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	3,9	0	19,8	161,1	25,7	1	3,8			
2017	20/4/2017 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	0,4	13	159,6	121,1	12,6	1,0	0,9			
2017	7 в.в. 2002г Хлеб пшеничный (Булка Таудинская)	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			
2017	6 в.в. 2002г Хлеб ржано-пшеничный(Булка Таудинская)	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			
1996	6/08/1996 КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,2	0	44,6	68	2	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	455,4	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

Энергетический индекс	№ технологической карты	Применение 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
<b>Завтрак</b>																											
0003	У/2003	Салат "ЯДОВОРЕ"	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			
0006	4/03/0006	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, 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				
0017	14/0/2017	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				
ДИТТ-ОТ №	7 в.0. 2003г (Таблицская)	Хлеб пшеничный (Булка Таблицская)	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				
0009	00/2009	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ	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				
<b>Обед</b>																											
0007	17/4/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРЦОМ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛКОЙ	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				
0008	2/00	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				
0009	00/2009	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,7	5,1	35,2	209,2	0,5	72	1,1	0	0	0	0,1	0,6	11,2	14,1	78,3	27,4	0,6	0,8	1					
0007	00/1/1997	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				
ДИТТ-ОТ №	7 в.0. 2003г (Таблицская)	Хлеб пшеничный (Булка Таблицская)	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	0				
ДИТТ-ОТ №	6 в. 2023г (Таблицская)	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Таблицская)	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	0				
0006	07/0/1996	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	0				
0007	000/1997	ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,3	9,5	42	5	2	0,4	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	23					
Итого за период подачи				<b>35,0</b>	<b>37,8</b>	<b>113,0</b>	<b>1007,3</b>	<b>18,3</b>	<b>371,3</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	<b>0,6</b>	<b>6,3</b>	<b>59,4</b>	<b>190,0</b>	<b>456,0</b>	<b>108,6</b>	<b>10,1</b>	<b>5,8</b>	<b>23</b>				
Итого за день				<b>56,0</b>	<b>68,3</b>	<b>177,8</b>	<b>1740,8</b>	<b>141,5</b>	<b>559,3</b>	<b>14,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>2,8</b>	<b>1,3</b>	<b>11,8</b>	<b>91,5</b>	<b>291,5</b>	<b>728,7</b>	<b>187,0</b>	<b>14,2</b>	<b>8,5</b>	<b>36</b>				

## 10 ДЕНЬ

Порядковый номер рецептурной карты	№ 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
<b>Завтрак</b>																							
1998	88/1998	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	
ДИТРО ОУ Р	7 в. 2002г	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	
2012	2/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ (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	0
		Напиток ВИТЮШКА	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
				<b>16,5</b>	<b>21,7</b>	<b>103,3</b>	<b>767,8</b>	<b>20,5</b>	<b>236,5</b>	<b>5,49</b>	<b>2,58</b>	<b>0,6</b>	<b>0,57</b>	<b>0,6</b>	<b>0,87</b>	<b>4,4</b>	<b>159,4</b>	<b>263,5</b>	<b>236,9</b>	<b>59,7</b>	<b>2,0</b>	<b>1,6</b>	
<b>Обед</b>																							
1998	180/1998	Циц из свежей капусты с картофельном 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	48/2003	ШАРЫ ВЕРХИСТСКИЕ	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	480/1998	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	
ДИТРО ОУ Р	7 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		
ДИТРО ОУ Р	8 в. 2002г	Хлеб ржанно-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	
1998	600/1998	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 обеденный прием				<b>31,1</b>	<b>31,6</b>	<b>111,1</b>	<b>950,6</b>	<b>26,8</b>	<b>838,3</b>	<b>10,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,24</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,7</b>	<b>47,3</b>	<b>251,4</b>	<b>421,0</b>	<b>123,8</b>	<b>13,0</b>	<b>5,1</b>	<b>2,7</b>
Итого за день				<b>47,6</b>	<b>53,3</b>	<b>214,4</b>	<b>1718,4</b>	<b>47,3</b>	<b>1074,8</b>	<b>15,69</b>	<b>2,88</b>	<b>0,92</b>	<b>0,81</b>	<b>0,7</b>	<b>1,17</b>	<b>11,1</b>	<b>206,7</b>	<b>514,9</b>	<b>657,9</b>	<b>183,5</b>	<b>15,0</b>	<b>6,7</b>	<b>3,2</b>

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

Пронито, пронумеровано,

скреплено печатью

№ 12

Директор ООО «ТКОП»  
Ермакова Т.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807184

Владелец Загрудненко Оксана Викторовна

Действителен с 20.09.2025 по 20.09.2026