

Согласовано:

Директор школы
МКОУ СОШ № 1



Утверждено:

Директор ООО «ТКОП»
Т.А.Ермакова



ООО «Тявдинский 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 рецептов	№ техно-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						
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	0	0	0	0,5	7,4	32,0	26,1	14,9	1,3	0,3	3,5		
2003	52	КОЛЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА	100	15,1	14,7	10,0	250,8	4,5	33,8	2,8	0,2	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	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	0,3	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	0	0,7	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0,1			
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0			
2003	82/2003	Кисель детский Витолка	200	0	0	24	95	20,1	130	2,3	1,7	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,4	3	120	7,3	0	1,6	0	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	0,8	0,7	1,0	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	0,1	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	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	0,1	0,1	0,6	15,6	192,2	145,7	15,0	1,2	1,1	0,8				
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5				
КОНТР. ОТ Р.	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Таваинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	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				
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	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	0,2	0,2	18,1	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	1,2	18,1	234,0	506,8	989,6	324,9	21,9	10,9	34,0					

2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технолого-гигиенической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	8,1	6,1	180,8	5,4	128,8	3,6	0	0	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	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	0,1	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	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	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0		
КОШТЕР ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тадинская)	76	6,1	0,9	38	182,9	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	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	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	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	0,2	0,4	5,8	45,8	83,7	285,1	66,2	4,1	3,1	0	
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	0,1	0,1	1,5	8,8	68,3	289,4	71,2	1,2	1,6	1	1	
2017	306/2017	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	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	0,9	0,9	
КОШТЕР ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тадинская)	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	
КОШТЕР ОТ Р.	к.о. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тадинская)	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	
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	0	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	0,1	0,1	0,2	3,2	45,3	108,4	432,7	116,0	5,2	3,2	1	1
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	0,2	0,6	9,0	91,1	192,1	717,8	182,2	9,3	6,3	1	1

Формы интервал 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 рэт. 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	Сагаг" ОСЕННИЙ"	100	1,1	9,4	3,9	161,8	8,8	183,6	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,4	7,8	28,6	31,5	15,2	0,9	0,2	2,7
1996	332/1996	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	0	0	0,1	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНО ПРОРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1
КОГ 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	0,7	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	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	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	0	0	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	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	0	0,2	1,1	15,9	28,0	183,4	25,0	1,3	0,7	0,6
КОГ 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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5
КОГ 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	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	0	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	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	0,9	6,7	106,1	288,5	695,1	179,7	9,7	4,0	117,7	

6 День

Оборудование рецептур	№ TECHNOLOG-гидрокарты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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	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	0	0,1	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8	
1997	4/78/1997	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	0	2,3	0,3	11,4	107,0	19,5	1,1	2,0	5,4		
2017	2003/2017	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	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	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
(ОНП) ОТ Р	7 к.в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	183,1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4	1,0		
1996	04/7/1996	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	0,3		
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	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	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	0,2	0,5			
(ОНП) ОТ Р	7 к.в. 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				
(ОНП) ОТ Р	к.в. 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 Витлошка	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	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	355,6	95,8	6,8	4,8	2,1	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	4,2	9,3	32,1		

Сторона расчета	№ тождество- индексной 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		
Завтрак																									
1999	16/2003	Салат "Октябрьский"	80	0,9	7,5	3,9	254,2	2,0	397,2	3,6	0	0	0	0	0	0	0,2	5,4	26,2	27,6	16,7	0,6	0,2	2,9	
1999	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	100	17,3	21,7	2,8	263,9	1,0	158,1	3,8	0	0,1	0,1	0,4	0	0,5	4,9	3,8	19,7	152,8	22,8	1,5	1,2	4,2	
1999	308/2017	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	0,9		
1999	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
ОИПР-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	629/1996	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	0,6	46,0	94,1	329,4	84,8	3,6	2,7	9,7
Обед																									
1999	139/1996	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	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	0,5	4,8	
1999	303	РЫБА (Филе минтая) ПРИПУЩЕННЫЙ	100	19,2	1	0,7	392,6	0,5	81,3	0,3	0	0,1	0,1	0	0,1	1,3	6,9	50,2	276,0	64,2	0,9	1,4	188,6		
1999	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
ОИПР-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		
ОИПР-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	703/1997	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		
1997	6/88/1997	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:				39,5	10,8	123,0	1139,0	7,7	286,3	7,6	0	0,7	0,4	0	0,5	6,6	68,6	154,3	646,3	276,4	11,0	4,3	197,3		
Итого за день:				68,7	45,9	215,3	2108,8	11,8	850,7	15,3	0	1,0	0,5	0,4	0,4	1,2	13,2	114,6	248,4	975,7	361,2	14,6	7,0	207,0	

8 день

Обозначение рецептур	№ токтологической 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, мг				
Завтрак																											
1996	297/1996	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 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	0				
	11Р	Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0				
2017	379/2017	КСФЕИЧЬИ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,1	1,6	35,6	254,7	359,5	98,8	2,9	2,8	2				
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	1				
1996	411/1996	БИШТЕКС РУБЛЕНЬИИ	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	1,1				
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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,2	0,2				
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				
1996	500/1996	КОМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОХРУКТОВ	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	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	9,5				

9 ДЕНЬ

Завтрак

№ пожелания наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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				
2003 2/2/2003 Салат "Здоровье"	100	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6		
2017 14/2/2017 КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,3	29,4	232,9	14,4	205,6	4,9	0	0	0,1	0	0	0	0,7	29,6	14,9	52,2	104,0	43,1	1,8	0,7	9,1		
2009 7 в.о. 2002г Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0		
2009 06/2003 НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	936,4	88	0	0	0	0	0,3	0,4	0,2	0,8	6,8	48,2	124,2	336,6	95,6	5,1	3,2	18,3	4,8		
Обед																									
2007 17/4/1997 СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛКОЙ	250/20/10	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	0	0	0	0	0,4	0	0,1	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,8	17,7	
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	0,4	3,0	0,4	4,4	13,6	91,9	275,7	33,2	3,3	4,2	1,0	1,1	1,1	
2009 20/2003 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	0,7	13,5	17,0	94,1	32,9	0,7	0,1	0	0,0	
2007 00/3/1997 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	4,4	2,8	0,1	0	0,0	0,0	
2011г-С1 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	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,1	4,6	0,5	0,5	0	0	
2011г-С1 6 в.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	0,6	13,2	5,1	16	12	2	0,2	0		
2009 03/30/1996 ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2	0,6	19	499,4	117,4	10,5	6,5	25,7		
2007 03/30/1996 ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,3	9,5	42	5	2	0,4	0	0	0	0,4	3,0	0,6	7,0	63,0	201,8	499,4	117,4	10,5	6,5	25,7			
Итого за прием пищи:		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	15,6	4,3		

Итого за прием пищи:
Итого за день:

Бюджетная категория	№ похозяйственному делу	Применение 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	Л, мкг			
Завтрак																										
1000	200/2003	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	15,1	7,4	290,1	4,4	416,7	6,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,6	6,6	23,2	41,9	20,4	0,8	0,3	2,9
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	0,2	0,6	0,8	7,7	18,9	35,0	302,5	61,9	2,5	2,5	2,8	7,5	
1000	7 в.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	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	0	1,0	
1000	01/2003	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	120	0	0	0	0	0	
				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	100/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ФУЖАДЕЛЬКОЙ	250/20/10	2,2	6,3	9,0	202,4	12,4	217,9	2,2	0	0	0	0	0	0,2	0,7	9,5	50,9	49,0	22,9	1,1	0,5	4,8		
1000	449/2003	ЗРАЗЫ ВЕРХИСЕТСКИЕ	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	0,2	1,1	14,5	57,1	82,5	38,1	1,6	0,8	5,7			
1000	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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5			
1000	7 в.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			
1000	6 в.о. 2023г	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	30	6	0	0		
				33,5	35,0	114,1	1022,1	28,8	989,8	11,5	0,3	0,32	0,24	0,1	0,4	7,3	50,0	264,3	453,5	133,2	13,4	17,2	9,1	34,1		
Итого за прием пищи:				70,3	85,0	220,3	2110,4	56,1	1770,7	27,04	1,98	0,92	0,78	1,2	1,66	19,3	219,1	337,4	850,1	225,3	17,2	9,1	34,1			

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

Промито, проумеровано,
српчено печатно
свогварь лист
Директор
Ермакова, Т.А.
ООО «ТКОИ»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807184

Владелец Загрудненко Оксана Викторовна

Действителен с 20.09.2025 по 20.09.2026