

Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 1



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



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерное меню на оказание услуг по организации 2-х разового горячего питания детей в летнем лагере с дневным пребыванием с 7 до 12 и старше

От 27.05.2026 года

Калорийность (1525-1895ккал)

1 день

Сборник рецептур	№ технолого-гической 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 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	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	8,9						
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						
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	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3						
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	0						
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Итого за прием пищи:				16,8	23,5	72,9	670,3	0,6	55	0,6	0	0,2	0,2	0,2	0,2	1,8	35,8	355,0	370,9	53,5	1,9	2,2	9,7						
Обед																													
2003	7/2003	Салат "ДОКОВОЕ"	70	0,9	7	5,8	177,1	19,7	3,3	2,9	0	0	0	0	0,1	0,3	4,7	25,2	21,4	9,3	0,6	0,2	1,8						
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 (100/180)	100/180	28,3	33,2	43,4	569,4	2,8	272,6	6,5	0	0,1	0,2	0,6	0,8	7,4	18,6	34,3	293,9	60,7	2,4	2,8	7,3						
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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5						
КОНТР 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	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:				38,3	47,1	108,5	1130,0	119,2	501,6	11,7	0	0,3	0,3	0,6	1,0	9,4	58,3	140,2	423,7	110,4	7,6	4,3	16,4						
Всего за день:				55,1	70,6	181,4	1800,3	119,8	556,6	12,3	0	0,5	0,5	0,8	1,2	11,2	94,1	495,2	794,6	163,9	9,5	6,5	26,1						

Сборник рецептур	№ техноло-гической 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 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	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5	
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	0,4	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
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	0,1	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7	
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	
1997	688/1997	Фрукты, с/с (блоки)	100/5	0	0	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				12,9	12,4	61,9	645,7	8,1	85,4	0,9	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	1,2	1,2	22,3	143,2	221,1	44,2	2,0	1,6	17,0	
				Обед																					
1996	60/1996	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	0,4	5,6	18,9	29,4	12,6	0,5	0,2	2,3	
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮ И СО СМЕТАНОМ	250/5	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	4,0	
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	13,3	21,3	17,4	326,3	2,5	130,7	6,5	0	0	0,1	0,1	0,1	0,2	3,0	9,0	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2	
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,3	28,4	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	
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
к.о. 2023	к.о. 2023	Хлеб ржанно-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
2003	82/2003	Кисель Детский Вишюшка	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:				26,6	46,7	127,9	1179,1	49,9	752,3	18,9	1,7	0,8	0,6	0,6	0,6	1,2	9,9	182,9	144,8	370,0	117,5	7,6	3,8	21,6	
Всего за день:				39,5	59,1	189,8	1824,8	58,0	837,7	19,8	2,5	0,9	0,9	0,8	0,8	1,3	11,1	205,2	288,0	591,1	161,7	9,6	5,4	38,6	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг та, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
1996	265/1996	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и молоком сухим	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	25,6	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	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	0	
		Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				25,4	14,9	102,1	716,1	2,4	37,2	2,3	0,2	0,1	0,2	0,7	0,2	1,6	37,3	162,6	264,1	60,4	2,6	1,4	5,5	
Обед																								
2003	10/2003	Салат "ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ"	70	0,8	8,0	4,0	137,2	5,7	169,4	3,7	0	0	0	0	0	0,4	5,1	22,8	18,2	10,5	0,8	0,1	2,2	
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	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
1996	460/1996	ВИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,1	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	
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,0	34,2	236,3	2,4	423,4	5,0	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,1	27,7	65,7	22,5	1,5	0,5	2,4	
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	0,7	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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	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	
1996	518/1996	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:				35,7	40,9	148,5	1017,0	15,7	864,3	15,8	0	0,72	0,14	0,3	0,7	8,1	54,4	260,5	454,8	134,7	15,0	3,3	15,4	
Всего за день:				61,1	55,8	250,6	1733,1	18,1	901,5	18,1	0,2	0,82	0,34	1,0	0,9	9,7	91,7	423,1	718,9	195,1	17,6	4,7	20,9	

4 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	
1996	257/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	
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		
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	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1	0,3		
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 (мандарин)	100	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				13,2	17,9	80,8	675,6	0,5	13	2,1	0	0,3	0,2	0	0,1	1,2	30,9	152,9	267,0	82,9	3,0	2,3	12,7	
				Обед																				
2003	5/2003	Салат "Рыжик"	70	4,0	14,2	2,9	139,7	9,9	766,1	4,9	0,3	0	0,1	0,2	0	0,4	5,3	97,1	89,6	19,4	0,8	0,7	4,7	
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	6,3	8,9	201,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8	
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,2	13,8	2,9	207,6	0,3	11,7	2,7	0	0	0,2	0,2	3,2	1,3	12,7	117,1	19,0	1,2	1,7	4,1		
1996	255/1996	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,1	3,9	35,0	203,7	0	21,2	2,2	0,1	0,1	0	0,2	1	13,8	26,2	169,6	21,1	1,2	0,5	0		
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	
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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5		
2003	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	8/1/2003	Напиток ВИТ ОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,88	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				30,9	39,5	107,3	1032,5	42,8	1179,1	14,64	2,08	0,6	0,64	0,9	0,96	9,2	174,4	206,2	482,3	95,5	7,4	4,1	14,7	
Итого за день:				44,1	57,4	188,1	1708,1	43,3	1192,1	16,74	2,08	0,9	0,84	0,9	1,06	10,4	205,3	359,1	749,3	178,4	10,4	6,4	27,4	

5 ДЕНЬ

Формы и идентиф.	№ технولو- 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	I, мкг						
1996	257/1996	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	10,9						
КОНТРО Л	7 к.о. 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							
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И МОЛОКОМ СЛАЩЕННЫМ (60)	30/10/20	2,8	9,4	18,3	174,9	0	3,8	0,5	0	0	0,1	0	0,3	7,9	31,8	36,4	6,2	0,2	0,2	1,0							
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							
Итого за прием пищи:				17,1	19,7	100,4	666,2	0,5	16,5	1,9	0	0,3	0,1	0,1	0,3	1,7	50,9	171,4	266,4	68,5	2,6	1,8	12,8						
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	129/1996	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	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						
1996	332/1996	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	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						
2017	305/2017	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						
КОНТРО Л	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	0,5							
	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							
2017	3/79/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9						
Итого за прием пищи:				30,5	27,9	120,0	1114,3	20,4	317,4	8,9	0	0,5	0,3	0	0,4	3,9	64,1	259,7	499,5	130,5	6,5	3,5	116,5						
Итого за день:				47,6	47,6	220,4	1780,5	20,9	333,9	10,8	0	0,8	0,4	0,1	0,7	5,6	115,0	431,1	765,9	199,0	9,1	5,3	129,3						

Оборудование идентификационный номер	№ техоло- 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 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				
1996	204/1996	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	33,6	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,4	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6				
КОИТР 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				
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	0				
	11Р	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Итого за прием пищи:				26,1	34,9	44,4	646,1	33,6	322,5	7	3,4	0,2	0,7	0,8	0,2	0,7	24,8	155,4	335,6	31,8	4,2	2,1	36,1				
Итого за прием пищи: всего за день:				61,0	66,5	176,8	1542,4	65,8	1114,1	13,9	3,4	0,82	1,14	1,3	1,5	1,5	10,9	82,0	381,0	795,2	167,1	18,1	5,6	56,7			
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,4	171,3	10,3	141,4	1,5	0	0	0	0	0,1	0,4	6,1	29,1	19,7	10,7	0,6	0,2	2,1				
1998	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				
1999	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)	280	22,9	24,9	24,0	363,2	13,3	488,4	4,1	0	0,3	0,3	0,5	1,0	7,0	18,0	45,8	253,1	60,7	3,2	2,1	12,7				
КОИТР 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				
КОИТР 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				
1990	508/1996	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	0				
Итого за прием пищи:				34,9	31,6	132,4	896,3	32,2	791,6	6,9	0	0,62	0,44	0,5	1,3	10,2	57,2	225,6	459,6	135,3	13,9	3,5	20,6				
всего за день:				61,0	66,5	176,8	1542,4	65,8	1114,1	13,9	3,4	0,82	1,14	1,3	1,5	10,9	82,0	381,0	795,2	167,1	18,1	5,6	56,7				

Оборудование идентификатор	№ 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг кислота, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	267/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,5	40,1	282,8	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
КОИТР 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	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
	г/р	Молочный коктейль 2.5% 200г/р	200	2,6	2,5	9,5	17,0	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	0
Обед																							
2003	161/2003	Салат "БУРЯЧОК"	70	0,8	10,5	3,7	277,9	2,7	0,6	4,5	0	0	0	0	0,1	0	19,6	21,0	10,9	0,6	0,2	2,8	
1998	138/1998	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0,2	1,0	0,2	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4
2003	80/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	15,6	15,3	11,5	260,1	5,1	53,4	3,2	0,4	0	0,2	0,2	3,1	0,2	6,6	39,0	171,5	28,1	1,9	1,8	9,0
1998	493/1998	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	2,9	0,3	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8
1997	063/1997	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
КОИТР 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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОИТР 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	0,5	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	0
Итого за прием пищи:																							
				53,6	49,8	210,1	1798,3	13,5	411,1	19,15	1,3	1,1	0,73	0,2	0,91	9,6	83,8	423,2	800,3	308,1	16,3	6,0	29,7
Итого за день:																							

Сборные рецептуры	№ техноло-гической 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 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	К, мг				
Завтрак																											
1996	26/1996	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					
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					
1997	16/1997	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	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1					
2017	37/6/2017	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					
	ГР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
				16,8	23,5	72,9	670,3	0,6	55	0,6	0	0,2	0,2	0,2	0,2	1,8	35,8	355,0	370,9	53,5	1,9	2,2					
Обед																											
2017	20/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,5	4,0	1,7	43,3	6,7	6,7	1,9	0	0	0	0	0	0,1	2,7	16,7	28,3	9,4	0,7	0,1					
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					
2003	04/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИНИЗОВАННЫЕ	100	17,3	21,7	2,8	263,9	1,0	158,1	3,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,9	3,8	19,7	152,8	22,8	1,5	1,2					
2017	20/2017	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					
1997	003/1997	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					
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	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2					
КОНТРОЛЬ	к.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					
2003	06/2003	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0,4	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0					
Итого за прием пищи:				33,5	37,2	105,9	936,1	104,7	433,7	9,6	0	0,4	0,2	0,4	0,7	7,3	54,2	133,9	343,7	84,5	8,1	3,0					
Итого за день:				50,3	60,7	178,8	1606,4	105,3	488,7	10,2	0	0,6	0,4	0,6	0,9	9,1	90,0	488,9	714,6	138,0	10,0	5,2					

Идентификационный код	№ технологической карты	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	I, мкг			
Завтрак																										
1996	207/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5		
ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД	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	0,5			
1997	226/1997	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	7			
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			
1997	600/1997	Фрукты све (яблоки)	100/5	0	0	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого за прием пищи:				12,9	12,4	61,9	645,7	8,1	85,4	0,9	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	1,2	22,3	143,2	221,1	44,2	2,0	1,6	17,0			
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				
1997	174/1997	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	0	0	0	0	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,0				
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6				
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	0,2	1,1	15,9	28,0	183,4	25,0	1,3	0,7	0,6				
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	0,1				
ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД	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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5				
ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД	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				
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:				29,3	33,5	126,0	1153,9	31,4	793,8	13,7	1,7	0,7	0,6	0,7	0,9	9,4	175,5	147,7	463,8	101,8	7,5	3,8	13,9			
Итого за день:				42,2	45,9	187,9	1799,6	39,5	879,2	14,6	2,5	0,8	0,9	0,9	1,0	10,6	197,8	290,9	684,9	146,0	9,5	5,4	30,9			

№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																								
2017	180	ПУДИНГ МАНЬЯИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	10,5	12,1	60,5	391,7	4,8	60,5	3,4	0,4	0,1	0,3	0,2	0,1	0,8	12,9	135,0	163,4	27,1	1,4	0,9	10,3	
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	200/5	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	
КОНТРОЛЬ №	20/6/2017	Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
КОНТРОЛЬ №	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	70	1,1	10,5	5,9	215,2	19,7	281,3	4,5	0	0	0	0	0,1	0,4	5,5	31,4	22,6	12,5	0,5	0,3	2,0	
2003	10/2003	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	
2017	301/2017	КНЕДЛИ 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	
2006	403/1996	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	
2007	603/1937	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		
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	0,5	14,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5		
2003	01/2003	Напиток ВИТЛОШКА	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 прием пищи:				37,9	41,0	136,0	1168,8	47,4	636,7	16,54	1,68	1,0	0,74	0,9	1,46	12,9	191,3	112,9	514,8	224,1	11,3	4,5	14,6	
Более 10 дней:				59,9	59,5	234,4	1895,2	52,2	697,2	19,94	2,08	1,2	1,04	1,1	1,56	14,1	215,7	265,9	708,0	259,9	13,4	5,6	25,4	

11 день

Вид пищевого ингредиента	№ технологической карты	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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
1996	267/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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		
ОИТР 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		
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	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	0		
1997	688/1997	Фрукты (мандарин)	100	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
				13,2	17,9	80,8	675,6	0,5	13	2,1	0	0,3	0,2	0	0,1	1,2	30,9	152,9	267,0	82,9	3,0	2,3	12,7		
Обед																									
2003	6/2003	Салат "РЫЖИК"	70	4,0	14,2	2,9	139,7	9,9	766,1	4,9	0,3	0	0,1	0,2	0	0,4	5,3	97,1	89,6	19,4	0,8	0,7	4,7		
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		
1996	303	Рыба Минтай 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		
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ 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		
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0	0,7		
ОИТР 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			
ОИТР 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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5			
ОИТР ОТ Р.	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:				40,1	26,9	101,0	1106,1	27,8	1063,8	9,5	0,3	0,8	0,3	0,2	0,8	5,7	57,6	288,4	629,2	184,4	8,6	4,5	209,5		
Итого за день:				53,3	44,8	181,8	1781,7	28,3	1076,8	11,6	0,3	1,1	0,5	0,2	0,9	6,9	88,5	441,3	896,2	267,3	11,6	6,8	222,2		

Период интервал	№ 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	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг экв.	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1998	267/1996	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	10,9
ОНТР ОТ Р	7 к.о. 2002г Тавдинская)	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	
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	0,1	0	0,3	7,9	31,8	36,4	6,2	0,2	0,2	1,0	
2017	276/2017	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
				17,1	19,7	100,4	666,2	0,5	16,5	1,9	0	0,3	0,1	0,1	0,3	1,7	50,9	171,4	266,4	68,5	2,6	1,8	12,8
Обед																							
2017	23/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,8	4,0	3,4	52,7	14,2	67	2,0	0	0	0	0,1	0	0,3	6,9	13,5	22,8	12,5	0,7	0,2	1,5
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
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	13,3	21,3	17,4	326,3	2,5	130,7	6,5	0	0	0,1	0,1	0,2	3,0	9,0	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,3	29,4	232,9	14,4	205,6	4,9	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,7	30,8	104,0	43,1	1,8	0,7	9,1
ОНТР ОТ Р	7 к.о. 2002г Тавдинская)	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	
ОНТР ОТ Р	к.о. 2002г Тавдинская)	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	
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9
				29,7	46,2	116,7	1120,4	38,5	590,3	15,9	0	0,5	0,4	0,1	1,0	7,4	63,7	251,3	474,4	140,5	8,6	4,1	31,3
Итого за прием пищи:				46,8	65,9	217,1	1786,6	39,0	606,8	17,8	0	0,8	0,5	0,2	1,3	9,1	114,6	422,7	740,8	209,0	11,2	5,9	44,1
Итого за день:																							

13 День

Виды пищевых ингредиентов	№ технолого-гидрокол-жирты	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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	294/1996	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	33,6	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,4	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6		
ИНТРОТ	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	370/2017	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		
ИНТРОТ	7 к.о. 2002г	Йогурт 2.5% 0.125л	125	2,9	2,5	17	150	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0,7	24,8	155,4	335,6	31,8	4,2	2,1	36,1		
Обед																									
Итого за прием пищи:																									
1996		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	1	4,0	5,5	59,7	2,7	1	1,9	0	0	0	0	0	0,1	8,6	23,5	26,1	13,2	0,8	0,3	4,7		
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	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,1	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		
2017	305/2017	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		
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	
ИНТРОТ	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		
ИНТРОТ	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:																									
				31,4	29,2	157,5	900,5	12,3	233,1	6,5	0	0,52	0,24	0,3	0,7	7,8	56,8	232,3	461,1	134,5	13,1	3,4	16,8		
Итого за день:																									
				57,5	64,1	201,9	1546,6	45,9	555,6	13,5	3,4	0,72	0,94	1,1	0,9	8,5	81,6	387,7	796,7	166,3	17,3	5,5	52,9		

14 День

Виды и наименование продукции	№ технологической карты	Применение 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																									
1996	06/7/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,5	40,1	282,8	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		
ИТР ОТ Р	У к.о. 2002г Тавадискава	Хлеб пшеничный (Булка Тавадискава)	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			
2017	2/6/2017	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		
ИТР ОТ Р	ИР	Молочный коктейль 2,5% 200г	200	2,6	2,5	9,5	170	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0,21	0	110	0	0	0	0	0	
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	0	0	14,4	24,3	11,4	0,6	0,3	1,7	
1996	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	4,8		
2008	62	КОТЛЕТА АПЕНШЛИННА 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		
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ 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		
ИТР ОТ Р	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		
ИТР ОТ Р	У к.о. 2002г Тавадискава	Хлеб пшеничный (Булка Тавадискава)	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			
ИТР ОТ Р	У к.о. 2002г Тавадискава	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавадискава)	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			
ИТР ОТ Р	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:				30,9	30,7	108,7	964,0	30,4	342,1	8,5	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,6	6,1	56,0	147,2	352,4	88,7	8,2	3,7	16,6	
Итого за день:				44,7	42,1	181,9	1525,5	30,9	454,8	9,85	1,1	0,6	0,53	0,2	0,81	7,2	67,5	395,4	569,2	135,7	11,0	4,3	25,7		

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.

Промито, промуервано,
креплено печатно
инст. *Ермакова Т.А.*
Директор
ООО «ТКОИ»
Ермакова Т.А.

