



Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 14



Утверждаю:
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 12 и старше**

От 27.05.2026 года

Калорийность (1525-1895ккал)

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 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 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	0,2	1,1	14,2	136,8	208,4	31,7	0,9	0,9	8	
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	
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	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0	
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	
	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	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	0,2	1,8	35,8	355,0	370,9	53,5	1,9	2,2	9,1	
				Обед																					
2003	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	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	1,1		
1996	110/1996	БОРИС КАПУСТОИ 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	6,2		
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	7,7		
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	0,4	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,1		
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	0,5	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,1		
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	0,3	0,6	1,0	9,4	58,3	140,2	423,7	110,4	7,6	4,3	16,2	
сего 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		

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, г		С, мг	А, 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 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	
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваднская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	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	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
1997	688/1997	Фрукты с/с (яблоки)	100/5	0	0	0	220	0	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	646,7	8,1	85,4	0,9	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	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	0,4	5,6	18,9	29,4	12,6	0,5	0,2	2,3		
1997	174/1997	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПЮИ И СО СМЕТАНОЙ	250/5	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			
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			
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваднская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0	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 Таваднская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5			
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	120	7,3	0	1,6	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	1,2	9,9	182,9	144,8	370,0	117,5	7,6	3,8	21,6			
Итого за День:				39,5	59,1	189,8	1824,8	58,0	837,7	19,8	2,5	0,9	0,9	0,8	1,3	11,1	205,2	288,0	591,1	161,7	9,6	5,4	38,6			

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Пример пищи, 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг		
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	25,8	144,6	234,3	51,7	1,9	1,2		
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		
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		
		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	0,4	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		
				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		
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		
1996	460/1996	ВИТОЧКИ 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		
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		
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		
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		
	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		
1998	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:				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		
Итого 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		

Зборник рецептур	№ 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 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 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
ОНПР.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	765,1	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	0,2	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	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
ОНПР.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	
к.о. 2023	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	812/2003	Напиток ВИТШКА	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:				30,9	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

Сборник рецептов	№ технолого-гической 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	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	10,3		
КОНТРОЛЬ	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	0,3			
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ (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		
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		
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	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		
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	0,9			
	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	0,9			
2017	379/2017	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	0,3	11,2	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		

6 День

Идентификационный номер	№ технотол-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 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	
1996	284/1996	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	
ИТР 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	
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	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	
				Обед																			
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	
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	
1996	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	
ИТР 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	
ИТР ОТ Р	к.о. 2023г	Хлеб ржаное-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	
1996	508/1996	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:				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	
Средо 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	

Виды пищевых продуктов	№	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. Бл, 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																									
1808	08/1998	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		
ИНТЕР-ОТ	У.н.о. 2000г	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		
2017	18/2017	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		
ИНТЕР-ОТ	К.О. 2023г	Молочный концентрат 2.5% 200гр	200	2.6	2.5	9.5	17.0	0	100	1.35	0.9	0	0.13	0	0.21	0	0.21	110	0	0	0	0	0		
Обед																									
1809	16/2003	Салат "БУРЯЦКО"	70	0.8	10.5	3.7	277.9	2.7	0.6	4.5	0	0	0	0	0	0.1	0	19.6	21.0	10.9	0.6	0.2	2		
1806	198/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВЫМИ	250	5.7	5.2	18.3	140.3	4.6	201.2	4.1	0	0.3	0	0	0.2	1.0	0	37.8	78.7	33.5	2.0	1.0	4		
2003	08/2003	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	0.2	39.0	171.5	28.1	1.9	1.8	9		
1806	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ	180	10.3	6.1	48.2	299.5	0	0	5.7	0	0.3	0.2	0	0.3	2.9	0.3	22.5	229.0	154.7	5.4	1.7	2		
1807	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	4.4	4.8	2.8	0.1	0	0		
ИНТЕР-ОТ	У.н.о. 2000г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3.0	0.4	19	91.6	0	0	0	0	0.1	0	0	0.4	0	0	7.3	26.1	4.8	0.3	0.2	0		
ИНТЕР-ОТ	К.О. 2023г	Хлеб ржанопшеничный(Булка Тавдинская)	38	3.1	0.3	19.5	94.3	0	0	0	0	0.1	0	0	0.5	0	0	7.3	26.1	5.6	2.7	0.5	0		
1807	702/1997	КОМПОТ 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:				39.8	38.4	136.9	1236.8	13.0	298.4	17.8	0.4	0.8	0.4	0.2	0.7	8.5	72.3	175.0	583.5	261.1	13.5	5.4	20		
Итого за день:				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		

Идентификационный центр	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, кал, 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	
1906	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	
				Хлеб пшеничный (Булка Тавличская)	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
1907	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	
				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
2017	376/2017	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
				16,8	23,5	72,9	670,3	0,6	55	0,6	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	1,8	35,8	355,0	370,9	53,5	1,9	2,2
Итого за прием пищи:				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	
1906	110/1996	БОРИС КАПУСТОИ 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 ВИТАМИННЫЕ	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	
1907	03/1997	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	
3417-СТ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавличская)	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		
3417-СТ	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавличская)	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		
2003	06/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0,1	0,2	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	0,4	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	0,6	0,9	9,1	90,0	488,9	714,6	138,0	10,0	5,2

9 ДЕНЬ

Борник центры	№ 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. эвв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Завтрак																							
1996	26/1996	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	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	
НПР ОТ Р	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		
1997	32/1997	ЯИЦА ВАРЕНЬЕ	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	37/2017	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	60/1997	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
ито да 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	
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		
1997	17/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТЮН И СО СМЕТАНОЙ	250/5	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	
1996	41/1996	КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	
1996	25/6	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	
1997	60/1997	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	
НПР ОТ Р	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		
НПР ОТ Р	н.о. 2023г	Хлеб ржанко-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		
2003	63/2003	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	
ито да 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	453,8	101,8	7,5	3,8	
ито да день:				42,2	45,9	187,9	1799,6	39,5	879,2	14,6	2,5	0,3	0,9	0,9	1,0	10,6	197,8	290,9	684,9	146,0	9,5	5,4	

10 день

Юр. лицо - наименование предприятия	№ государственной 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				
Завтрак																											
2017	190	ПУШИНГ-МАННЫИ СО СЛУЩЕНЫИ 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	11				
ИИР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавуинская)	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	1				
2017	370/2017	ЧАИ 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				
	ИР	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				
Итого за прием пищи:				22,0	18,5	98,4	726,4	4,8	60,5	3,4	0,4	0,2	0,3	0,2	0,1	1,2	24,4	153,0	193,2	35,8	2,1	1,1	11				
Обед																											
2009	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	3				
1996	130/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫИ С МАКАРОННЫИИ 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				
2017	301/2017	КНЕПЦ 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				
1990	403/1990	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	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				
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫИ ОСНОВНОИ	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				
ИИР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавуинская)	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	0				
ИИР ОТ Р	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавуинская)	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				
2003	В1/2003	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	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				
Итого за день:				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				

11 День

Идентификационный номер	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Затраки																	
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. С, г	Энергетическая ценность, ккал		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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
1000	20/1/1996	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				
1119 ОТ	7 к.в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавадисква)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,4	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2				
2017	2/20/17	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДОМ (60)	30/10/20	2,2	6,8	25,1	183,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1				
2017	2/20/2017	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			
1007	000/1/1997	Фрукты (мандаarin)	100	0	0	0	110	0	0	0	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				
Итого за прием пищи:				Обед																						
2003	6/2/2003	Салат "РЫЖИК" СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	70	4,0	14,2	2,9	139,7	9,9	765,1	4,9	0,3	0	0,1	0,2	0	0,4	5,3	97,1	89,6	19,4	0,8	0,7				
1006	130/1/1996	Рыба Минтай припущенный	250	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					
1006	303	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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				
1006	472/1/1996	СОУС СМЕТАННЫЙ	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				
2017	230/2017	Хлеб пшеничный (Булка Тавадисква)	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				
1119 ОТ	7 к.в. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавадисква)	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					
1119 ОТ	к.в. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавадисква)	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					
1007	702/1/1997	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					
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				
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	5,8				

12 день

Идентификационный номер	№ технологической карты	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		C, мг	A, мкг рет. экв.	E, мг	D, мкг	B1, мг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг
Завтрак																						
1998	287/1998	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
ИДР ОТ Р	У.к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	36	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	
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И МОЛОКОМ СЛИВНЫМ (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	
2017	27/2017	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
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	0,3	6,9	13,5	22,8	12,5	0,7	0,2	
1998	128/1998	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ 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
1998	423/1998	ТЕПЕЛИ 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
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
ИДР ОТ Р	У.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	
ИДР ОТ Р	У.к.о. 2023г	Хлеб ржанно-пшеничный(Булка Тавдинская)	36	3,1	0,3	19,5	54,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	
2017	27/2017	КОФЕЛИНИЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0,3	0	11,2	87,9	19,1	0,5	0,4	
Итого за прием пищи:				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
Итого за день:				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

13 день

№ рецептурной 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	
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	
1997	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	
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	
	Колупт 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	
по данным этикетки:			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	
Обед																						
1996	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВЩАРНОЙ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	
1998	БИГОЧКИ ИЛИ КОЛЕТЫ 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	
1917	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,1	4,1	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	
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	
1997	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	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	
1998	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	
по данным этикетки:			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	
по данным этикетки:			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	

№ 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 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																								
1000	20/1/1906 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			
ИТФ ОТ 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				
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			
ИТФ ОТ Р	Молочный коктейль 2,5% 200гр	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			
Итого за прием пищи:			13,8	11,4	73,2	561,5	0,5	112,7	1,35	0,9	0,3	0,33	0	0,21	1,1	11,5	248,2	216,8	47,0	2,8	0,6			
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	5,5	14,4	24,3	11,4	0,6	0,3				
1000	130/1906 ШИ 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	9,5	50,9	49,0	22,9	1,1	0,5				
2003	62 КОЛЛЕТА АПЕНУШКИНА 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	4,4	32,8	168,7	30,2	2,1	1,8				
2017	303/2017 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	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				
ИТФ ОТ 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				
ИТФ 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				
1000	04/7/1906 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				
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	0,6	6,1	56,0	147,2	352,4	88,7	8,2	3,7			
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			

Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г. Москва 1966г.
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.

Пршито, пронумеровано,
скреплено печатью
№ 16
Лист 08
Ирина Савицкая

Директор
Ермакова Т.А.

ООО «ТКОП»

