

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 10 февраля 2025 года

Калорийность завтраков (672-817 ккал)
Калорийность обедов (730-1096 ккал)

1 День

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг экв.	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		
Завтрак																									
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	11,2	40,2	316,6	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		
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		
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4		
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		
	ТР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0		
Итого за прием пищи:				16,8	21,2	121,3	763,1	22,6	155,3	3,0	1,7	0,7	0,6	0,6	0,4	4,6	143,4	247,8	303,9	64,8	5,8	1,3	9,5		
Обед																									
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	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	15,7	6,1	212,0	0,6	24,4	2,5	0	0,1	0,1	0,3	0,3	3,7	2,2	37,8	142,1	22,4	1,4	0,9	4,8		
1996	486/1996	ОВОЩНОЕ РАУ	150	2,6	6,6	14,2	154,0	9,3	594,6	3,3	0	0	0	0	0,1	0,9	12,0	47,5	69,1	32,0	1,3	0,7	4,8		
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		
КОНТРОЛЬ	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	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	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		
Итого за прием пищи:				24,7	29,2	75,7	729,7	18,6	844,7	8,1	0	0,3	0,1	0,3	0,5	6,1	48,6	163,1	321,5	95,4	7,4	2,9	16,9		
Итого за день:				41,5	50,4	197,0	1492,8	41,2	1000,0	11,1	1,7	1,0	0,7	0,9	0,9	10,7	192,0	410,9	626,4	160,2	13,2	4,2	26,4		

2 День

Идентификационный номер	№ 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 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																								
1996	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,6	135,6	4,0	96,7	2,6	0	0	0	0	0,3	4,8	16,0	25,0	10,8	0,5	0,1	2,0		
1997	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	3,5	1,5	12,9	123,8	19,4	1,2	1,7	4,3		
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,2	3,3	33,4	193,0	0	0	1,1	0	0,1	0	0,1	0,5	10,5	10,6	41,5	7,7	1	0,4	0,8		
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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1		
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		
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	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3		
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	0,3	4,8	30,3	67,6	228,7	54,3	3,4	2,4	8,0	

Обед

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	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8	
1996	303	Рыба Минтай припущенный	90	12,4	0,7	0,6	251,7	0,5	75,2	0,2	0	0,1	0,1	0	0,8	4,6	33,6	177,9	41,7	0,5	0,9	120,6	
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
ОИТР ОТ Р	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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
Итого за прием пищи:			24,7	7,2	96,8	754,1	7,1	237,0	1,7	0	0,4	0,2	0	0,4	3,3	48,3	94,3	363,1	104,4	5,5	2,8	127,1	
Итого за день:			48,5	32,0	164,7	1426,8	31,8	393,9	8,4	0	0,6	0,4	0,2	0,7	8,1	78,6	161,9	591,8	158,7	8,9	5,2	135,1	

3 День

Формы наименование блюда	№ 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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
Завтрак																											
1000	20/1/1000	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		
1007	30/6/1007	РЯДЦА 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	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	0		
1017-01	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	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0		
2017	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (65)	30/15/20	2,2	9,5	25,2	210,6	0	53,1	0,8	0,2	0	0	0	0	0	0	0,3	7,9	8,2	20,6	4,4	0,4	0,1	0		
1007	702/1007	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:				16,0	21,9	97,1	678,5	8,4	138,5	1,7	1,0	0,1	0,3	0,2	0,1	2,0	30,2	177,8	264,3	65,4	2,5	1,7	17	17	17		
Обед																											
1006	130/1/1006	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	4		
1006	423/1/1006	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	90	12,0	19,2	15,6	293,7	2,3	118,7	5,9	0	0	0	0,1	0,1	2,8	7,9	28,3	120,2	25,7	1,4	1,6	4	4	4		
1006	482/1/1006	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	5	5		
1017-01	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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0	0	0		
1017-01	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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0	0	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	0		
Итого за прием пищи:				27,4	30,2	91,3	1096,1	39,1	386,5	12,3	0	0,6	0,1	0,1	0,5	5,8	59,5	172,8	315,5	104,2	8,6	4,1	15	15	15		
Итого за день:				43,4	52,1	188,4	1774,6	47,5	525,0	14,0	1,0	0,7	0,4	0,3	0,6	7,8	89,7	350,6	679,8	169,6	11,1	5,8	32	32	32		

4 День

№ технологической карты	Примем 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
2003	6/2003	Салат "Рыбки"	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
2003	6/2003	КОТЛЕТА 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	3,3	6,2	36,8	170,5	27,3	2,0	1,9	8,7
1998	403/1998	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАТАЯ	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
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
2003	7 к. 2003г	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	6/2003	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	

Обед

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	0,2	0,7	9,5	50,9	49,0	22,9	1,1	0,5	4,8
2017	30/2017	КНЕДЛИ 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	4,2	13,5	133,7	18,1	1,1	1,2	3,5
2017	206/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,5	28,5	196,7	2,0	352,8	4,1	0	0,1	0	0,1	0,7	10,9	23,0	54,8	18,8	1,2	0,5	2,1
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
2003	7 к. 2003г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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	0,5
2003	к. 2003г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	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	0,5
2017	376/2017	ЧУИ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:			29,2	33,8	87,5	855,8	15,4	641,3	8,8	0	0,4	0,1	0,4	0,7	6,6	49,2	117,5	298,6	77,0	6,9	2,9	11,5
Итого за день:			61,3	67,3	170,0	1624,6	116,8	1391,1	21,0	0,7	0,7	0,7	0,9	1,2	13,2	94,9	280,9	768,9	260,5	14,7	7,0	27,1

5 День

Вариант питания	№ рецептурной карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг экв.	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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
2003	18/2003	Салат "Осенний"	60	0,7	5,6	2,4	97,1	5,2	110,2	2,5	0	0	0	0	0,3	4,6	17,2	18,8	9,2	0,6	0,2	1,1			
1998	03/1998	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	0,1	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,0			
1998	47/1998	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,0			
01/19/07	7 к.в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,0			
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0			
Итого за завтрак пищи:				21,0	19,8	67,9	716,1	16,9	200,4	6,8	0	0,4	0,2	0	0,5	2,9	40,3	140,8	326,2	85,4	3,3	1,9	108,0		
Обед																									
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЯМИ 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		
1998	416/1998	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	12,0	2,4	0	0	0,1	0,1	3,1	1,9	26,7	133,8	23,7	1,3	1,6	5,0			
1998	256	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,7	4,4	31,3	187,1	0,5	72	2,8	0	0,1	0	0,2	0,8	13,2	23,3	152,8	20,8	1,0	0,6	0,0			
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	0,0			
01/19/07	7 к.в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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	0,0			
01/19/07	к.в. 2002г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	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	0,0			
2017	376/2017	Чай с САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0,0			
Итого за обед пищи:				26,2	24,7	95,9	793,1	9,5	300,5	7,7	0	0,3	0,1	0,1	0,5	5,5	48,4	121,4	398,8	83,1	6,7	3,3	10,0		
Итого за день:				47,2	44,5	163,8	1509,2	26,4	500,9	14,5	0	0,7	0,3	0,1	1,0	8,4	88,7	262,2	725,0	168,5	10,0	5,2	119,5		

№ п/п	Наименование пищевой продукции	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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
1806	18/01/1906	КАША РИЗЕ ВАР МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	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		
1807	7 к.б. 20024	Хлеб пшеничный (булка)	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		
		(бездрожжевой)	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0,1	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7		
1807	18/01/1907	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	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		
2003	02/2003	Бисквит детский Витюшка	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0		
19	19	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	15,6	21,1	117,3	745,8	22,6	155,6	3,0	1,7	0,6	0,5	0,6	0,6	5,0	157,6	264,4	325,3	58,2	4,6	1,8		
Итого за период питания																								
Обед																								
1806	18/01/1906	РАСОСЛИНИК ПЕРНИЦ РАССЛАДЫ СО СЛАДКАМИ	250/5	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		
1806	18/01/1906	РАСУ КАРПЕЦ (240)	240	15,4	18,2	22,8	287,2	12,4	452,7	3,8	0	0,2	0,2	0,3	0,7	4,9	16,0	39,2	189,6	51,6	2,6	1,5		
1807	7 к.б. 20024	Хлеб пшеничный (булка)	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			
1807	7 к.б. 20024	Хлеб пшеничный (булка)	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			
		(бездрожжевой)	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			
2003	02/2003	ЧАН С САХАРОМ	200/5	24,1	25,4	81,7	730,4	19,1	626,5	6,3	0	0,5	0,3	0,3	0,9	6,8	48,5	99,5	316,4	91,8	7,1	2,5		
Итого за период питания																								
39,7 46,5 199,0 1476,2 41,7 782,1 9,3 1,7 1,1 0,5 0,3 0,9 1,5 11,8 206,1 363,9 641,7 150,0 11,7 4,3																								

7 день

№	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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
1001	Салат "ОКтябрьский"	60	0,6	5,6	3,0	190,7	1,6	297,9	2,6	0	0	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,5	3,4	17,7	137,5	20,5	1,4	1,1	
1002	КОРКАСЫ ВИТАМИННЫЕ	90	15,6	19,6	2,5	237,5	0,9	142,2	3,3	0	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	
1003	Рис пропаренный	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	
1004	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	
1005	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	
1006	КОМОТ ИЗ СМЕСИ ОУХОДИРЯКОВ	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	
Итого за прием пищи:			25,2	29,6	105,4	793,1	4,8	483,3	6,4	0	0,22	0,14	0,4	0,5	6,6	29,7	169,8	337,3	95,4	8,9	2,2			
Обед																								
1007	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОКОВИМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0		
1008	РЫБА (минтай) ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОРЕХАМИ	90/30	12,6	4,5	3,9	306,0	0,9	349,9	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	1,0	6,4	50,1	191,1	48,0	0,8	1,1		
1009	КОША ГРЕЧНЕВАЯ	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			
1010	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2		
1011	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5		
1012	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		
Итого за прием пищи:			33,0	15,5	105,5	898,9	5,5	651,1	9,2	0,1	0,8	0,2	0	0,6	5,3	62,2	132,3	516,9	224,8	10,7	4,3	1		
Итого за день:			58,2	45,1	210,9	1692,0	10,3	1034,4	15,6	0,1	1,02	0,34	0,4	1,1	11,9	91,9	302,1	854,2	320,2	19,6	6,5	1		

№	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
1906	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	11,9
1907	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
1908	Круассаны со стуженым маслом	60	6,42	8,55	41,87	270,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1917	КОФЕИННЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9
1918	Йогурт 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	0
Итого за завтрак пищи			23,32	24,55	121,77	817,82	1,0	26,2	1,6	0	0,3	0,3	0	0,1	1,2	23,0	246,7	332,9	93,7	2,7	2,6	21,4
Обед																						
1909	БЮЛЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,3	6,2	12,1	154,2	8,2	225,6	2,3	0	0	0	0	0,1	0,5	10,8	51,2	53,6	26,3	1,3	0,6	6,2
1909	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,3	12,2	271,1	8,7	40,6	1,9	0	0	0,1	0	0,1	1,9	8,1	31,7	96,4	24,9	1,2	2,0	5,1
1917	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,2	3,3	33,4	193,0	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	10,6	41,5	7,7	1	0,4	0,8
1918	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
1919	Хлеб ржаной-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
1917	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 обед пищи			23,0	17,5	100,8	821,3	16,9	266,2	5,3	0	0,3	0,1	0	0,3	3,8	53,3	119,2	247,8	73,3	6,9	3,7	13,1
Итого за день			46,32	42,05	222,57	1639,12	17,9	292,4	6,9	0	0,6	0,4	0	0,4	5,0	76,3	365,9	580,7	167,0	9,6	6,3	34,5

9 день

Инв. номер наименование блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг экв.	А, мкг экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг экв.	Фоли кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
01	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,7	6	5,1	151,8	16,9	2,8	2,5	0	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	4,1	21,4	18,3	8,0	0,5	0,1	
02	4/10/1990	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИШКЕЛЫ	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	12,0	2,4	0	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,9	26,7	133,8	23,7	1,3	1,6	
03	4/10/1990	ОВОЩНОЕ РАГУ	170	3,1	7,5	15,8	197,5	10,4	674,2	3,8	0	0	0	0	0,1	0,1	1,0	13,7	54,4	78,0	36,0	1,4	0,7	
04	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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	
05	6/6/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИТОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	
на 9 прием пищи:			20,3		26,6	54,6	686,2	116,0	689,0	8,7	0	0,1	0,2	0,1	0,3	4,9	31,2	123,0	257,6	75,7	3,8	2,6	1	
Обед																								
06	17/4/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И СО СМЕТАНОЙ	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	
07	4/10/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	15,7	6,1	212,0	0,6	24,4	2,5	0	0,1	0,1	0,3	0,3	3,7	2,2	37,8	142,1	22,4	1,4	0,9		
08	3/6/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,7	5,1	35,2	209,2	0,5	72	1,1	0	0	0	0	0,1	0,6	11,2	14,1	78,3	27,4	0,6	0,8		
09	6/6/1997	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	
10	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		
11	7 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		
12	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		
на 9 прием пищи:			26,0		28,4	99,7	818,8	9,4	312,9	6,1	0	0,3	0,1	0,3	0,5	5,9	46,7	123,3	332,6	88,4	6,4	2,8		
на 9 дней:			46,3		55,0	154,3	1505,0	125,4	1001,9	14,8	0	0,4	0,3	0,4	0,8	10,8	77,9	246,3	590,2	164,1	10,2	5,4		

10 день

№ рецептурной 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
100	8/8/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	9,4	39,5	291,3	0,5	12,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	20	114,4	174,4	48,7	1,5	1,2
101	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
1017	8/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (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
1003	01/2003	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
	100	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	110	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				15,9	19,1	110,1	776,5	20,5	232,7	5,49	2,58	0,6	0,57	0,5	0,87	4,4	159,4	238,4	218,8	57,9	2,2	1,5
Обед																						
1000	130/1996	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
1000	4/3/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	12,0	19,2	15,6	293,7	2,3	148,7	5,9	0	0	0	0,1	0,1	2,8	7,9	28,3	120,2	25,7	1,4	1,6
1000	4/3/1996	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
1017	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
1017	7 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
1017	8/2017	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:				29,3	27,4	117,8	854,2	8,9	280,5	11,9	0	0,5	0,2	0,1	0,6	7,1	64,3	97,8	424,9	192,5	10,4	4,3
Итого за день:				45,2	46,5	227,9	1630,7	29,4	513,2	17,39	2,58	1,1	0,77	0,6	1,47	11,5	223,7	336,2	643,7	250,4	12,6	5,8

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

Промито, проунмеровано,

скреплено печатью

Ермакова Т.А. лист

Инспектор

ООО «ТКОП»

Ермакова Т.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114467

Владелец Загрудненко Оксана Викторовна

Действителен с 18.04.2025 по 18.04.2026