

1 день

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Энергетическая ценность, ккал	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
Завтрак																							
1996	257/1996	КАША РЫНЕВАЯ 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
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	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	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0	0	0	140,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ПР	Июгурт 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	
Итого за прием пищи:				19,6	26,0	85,3	775,7	0,6	55	0,6	0	0,2	0,2	0,2	0,2	1,8	35,8	344,3	367,2	49,6	1,5	2,2	9,7
Обед																							
2003	13/2003	Салат "ОСЕННИЙ"	70	0,78	10,1	3,02	106,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	460/1996	БУТОЧКИ 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	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	0,9
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	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
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:				33,88	37,4	111,22	916,51	5,3	228,3	8,1	0	0,7	0,1	0,3	0,7	6,6	47,5	117,7	342,2	81,9	8,2	3,1	11,6
Всего за день:				53,48	63,4	196,52	1692,21	5,9	283,3	8,7	0	0,9	0,3	0,5	0,9	8,4	83,3	462,0	709,4	131,5	9,7	5,3	21,3

2 день

Сборник рецептов	№ 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
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	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	
1997	325/1997	ЯИЦА 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	
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	
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	
1997	688/1997	Фрукты с/с (яблоки)	100/5	0	0	0	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				15,0	12,4	101,9	671,6	10,1	85,4	0,9	0,8	0,12	0,34	0,2	0,1	2,1	22,3	243,5	294,4	70,3	7,6	1,6	

Обед

2003	162/2003	Салат "ОКтябрьский"	70	0,8	6,6	3,6	222,4	1,7	347,5	3,0	0	0	0	0	0	0,2	4,8	22,9	24,0	14,4	0,6	0,2	
1996	120/1996	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	0,7	9,5	50,9	49,0	22,9	1,1	0,5	
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, 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	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	
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	
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	
	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	
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	
Итого за прием пищи:				27,5	33,1	89,0	1040,6	27,7	629,2	8,3	0	0,4	0,3	0,2	0,9	6,9	52,7	176,1	382,3	115,6	8,2	3,9	
Итого за день:				42,5	45,5	190,9	1712,2	37,8	714,6	9,2	0,8	0,52	0,64	0,4	1,0	9,0	75,0	419,6	676,7	185,9	15,8	5,5	

3 день

Собственная рецензия	№ технологическом карты	Пример 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 к-та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	26/7/1996	КАША ПЕРКУПЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ Тавдинская)	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
КОММЕНТ. 19	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	0,9
2003	8/1/2003	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
		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 завтрак пищи:				19,3	17,1	82,4	670,9	20,5	133	3,94	1,68	0,6	0,54	0,5	0,46	3,9	143,0	135,5	245,0	74,6	2,2	2,2	12,4
Обед																							
2003	7/2/2003	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	1,8
1996	13/9/1996	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
2003	5/9/2003	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	6,6	39,0	171,5	26,1	1,9	1,8	9,0
1996	4/3/1996	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	6/3/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОММЕНТ. 19	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
	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
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	0
Итого за прием пищи:				35,9	32,1	129,6	1061,4	31,7	261,7	13,4	0,4	0,6	0,5	0,2	0,8	8,2	72,4	141,5	540,2	232,7	12,5	4,9	19,5
Итого за день:				55,2	49,2	212,0	1732,3	52,2	394,7	17,34	2,08	1,2	1,04	0,7	1,26	12,1	215,4	277,0	785,2	307,3	14,7	7,1	31,9

4 ДЕНЬ

Борщ сметаной с картофелем	№ 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 рети. экв.	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	
Завтрак																						
1996	26/7/1996	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
ОИТР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Твердоская)	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	
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	
2003	06/2003	НАПИТОК ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ ИЗ ЦИТРУСОВ	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
1997	088/1997	Фрукты (Мандарины)	100	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				14,0	15,7	92,7	674,9	88,5	12,7	0,5	0	0,3	0,3	0	1,6	19,4	147,4	232,8	50,7	3,1	0,7	
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
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	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	
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
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	229,7	0	0	0,3	0	0,1	0	0,1	0,8	12	11,9	85,6	29,7	0,5	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	
ОИТР ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Твердоская)	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	
	к.о. 2023	Хлеб ржаного-пшеничный(Булка Твердоская)	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	
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	
Итого за прием пищи:				32,0	43,2	108,3	982,4	19,6	1061,1	10,5	0,3	0,4	0,2	0,5	6,8	54,8	233,0	448,1	117,8	7,7	3,9	
Итого за день:				46,0	58,9	201,0	1657,3	108,1	1073,8	11,0	0,3	0,7	0,5	0,5	8,4	74,2	380,4	680,9	168,5	10,8	4,6	

5 День

Оборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прим 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	200/5	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	10,9						
КОНТ 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						
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						
		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						
того за прием пищи:				19,5	15,8	96,8	703,9	20,6	142,7	3,6	1,7	0,7	0,5	0,5	0,7	4,1	151,5	129,0	200,5	55,1	1,8	1,4	11,4						
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	5,6	18,9	29,4	12,6	0,5	0,2	2,3						
1996	129/1996	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	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	5,4						
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,2	13,6	300,9	9,6	44,4	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,2	9,0	34,7	106,9	27,6	1,2	2,1	5,7						
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	0,9						
ИНТ 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						
	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						
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						
того за прием пищи:				26,5	26,5	117,9	1133,9	21,2	330,9	9,0	0	0,4	0,2	0	0,4	5,1	59,1	126,3	312,5	89,5	7,4	3,7	15,3						
того за день:				46,0	42,3	214,7	1837,8	41,8	473,6	12,6	1,7	1,1	0,7	0,5	1,1	9,2	210,6	255,3	513,0	144,6	9,2	5,1	26,7						

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, проумеровано,
скреплено печатью

лист

Директор
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