

Согласовано:
Директор школы МКОУ СОШ № 2



Утверждаю:

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 9 января 2024 года

Калорийность завтраков (671-887ккал)

Калорийность обедов (724-928ккал)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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
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
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
	ПР	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:				19,4	23,6	101,4	671,4	90,6	54,7	0,6	0	0,3	0,4	0,2	0	1,8	21,6	364,9	369,2	71,4	6,0	1,7	9,4
Обед																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
2003	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	2,2	2,1	0,8	30,4	0,1	4,0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,8	4,5	19,4	2,7	0,1	0,1	0,7
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (250)	50/200	15,2	17,7	23,9	307,3	12,5	487,5	3,7	0	0,2	0,2	0,3	0,7	4,8	16,6	40,5	189,7	52,7	2,6	1,4	10,6
КОНТР. ОТ Р.	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	
1996	629/1996	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				25,9	27,0	76,4	741,6	26,0	709,5	6,0	0	0,3	0,2	0,3	1,0	6,8	50,4	123,5	314,7	92,4	4,8	2,4	17,0
Итого за день:				45,3	50,6	177,8	1413,0	116,6	764,2	6,6	0	0,6	0,6	0,5	1,0	8,6	72,0	488,4	683,9	163,8	10,8	4,1	26,4

2 день

Сборник рецептур	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,4	146,8	8,8	121,1	1,3	0	0	0	0	0,1	0,4	5,2	24,7	16,8	9,2	0,6	0,2	1,7
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	12,1	12,9	2,6	189,5	0,3	11,6	2,5	0	0	0,1	0,2	0,2	3,0	1,3	11,8	107,4	17,2	1,1	1,5	3,6
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4
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
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
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
Итого за прием пищи:				19,5	20,8	49,3	721,8	19,8	181,9	4,2	0	0,3	0,2	0,2	0,7	5,2	29,0	84,3	238,7	63,3	3,3	2,5	14,3
Обед																							
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
1996	303	Рыба Минтай припущенный	90	12,1	0,7	0,7	248,4	0,5	67,1	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	0,8	4,6	33,3	175,6	41,1	0,5	0,9	119,1
1996	463/1996	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	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
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
2003	81/2003	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:				29,3	13,4	110,0	928,0	29,0	455,9	9,84	1,68	0,7	0,54	0,5	0,86	7,4	182,4	122,5	477,0	208,9	6,9	3,4	128,7
Итого за день:				48,8	34,2	159,3	1649,8	48,8	637,8	14,04	1,68	1,0	0,74	0,7	1,56	12,6	211,4	206,8	715,7	272,2	10,2	5,9	143,0

3 день

Сборник рецептов	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	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	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
1997	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0	0	0	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0,5
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	30/10/30	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	
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:				10,8	15,4	106,2	755,5	20,6	143	3,0	1,7	0,5	0,5	0,5	0,5	4,4	147,8	129,3	175,6	42,5	1,2	1,3	10,3
Обед																							
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
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,6	10,2	273,4	9,7	66,0	2,0	0	0	0,1	0	0,1	1,9	7,9	35,5	93,6	25,0	1,2	1,9	5,2
2003	36/2003	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	1,2
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
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:				27,0	18,7	146,2	872,9	16,8	339,2	7,2	0	0,42	0,14	0	0,4	5,1	51,9	213,3	379,8	125,7	10,3	4,1	11,8
Всего за день:				37,8	34,1	252,4	1628,4	37,4	482,2	10,2	1,7	0,92	0,64	0,5	0,9	9,5	199,7	342,6	555,4	168,2	11,5	5,4	22,1

4 день

Сборник рецептов	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0	0	0	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	90	15,8	15,0	10,2	251,2	0,7	50,8	3,0	0,4	0	0,2	0,3	0,2	3,3	6,2	36,5	166,6	26,7	2,0	1,8	8,5
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
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	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	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:				28,6	21,1	86,1	875,7	1,3	94,0	8,0	0,4	0,3	0,3	0,3	0,5	6,6	41,1	104,0	414,6	183,9	7,4	3,5	11,4
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	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,1	18,8	6,1	251,7	0,8	30,9	2,6	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,6	2,9	40,3	171,0	25,9	1,6	1,2	5,6
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,2	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	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:				29,1	31,1	91,0	743,9	19,0	335,2	7,8	0	0,5	0,3	0,4	1,0	7,8	49,0	113,3	367,9	97,3	5,2	2,7	18,9
Итого за день:				57,7	52,2	177,1	1619,6	20,3	429,2	15,8	0,4	0,8	0,6	0,7	1,5	14,4	90,1	217,3	782,5	281,2	12,6	6,2	30,3

5 день

Сборник рецептов	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2017	24/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	80	0,7	4,9	3,1	60,2	13,4	53,9	2,1	0	0	0	0	0	0,3	6,2	16,6	27,9	13,0	0,8	0,3	1,9
1996	332/1996	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/50	11,9	8,7	11,2	321,2	1,5	104,1	3,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,8	8,0	61,4	178,6	43,4	0,9	1,0	98,6
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4
КОНТР. ОТР.	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	81/2003	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:				18,7	17,9	70,5	692,6	45,3	284,0	8,04	1,68	0,7	0,54	0,5	0,86	5,9	156,0	121,4	316,2	90,5	3,2	2,1	109,4
Обед																							
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	134,0	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
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	11,6	16,8	15,6	293,3	2,1	109,6	5,8	0	0	0,1	0	0	2,3	7,0	26,8	116,3	26,7	1,3	2,1	5,5
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	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
КОНТР. ОТР.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	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:				25,5	27,4	107,3	819,4	8,8	283,4	9,4	0	0,3	0,2	0	0,3	4,5	49,7	97,6	284,2	73,9	4,3	3,2	12,7
Итого за день:				44,2	45,3	177,8	1512,0	54,1	567,4	17,44	1,68	1,0	0,74	0,5	1,16	10,4	205,7	219,0	600,4	164,4	7,5	5,3	122,1

6 день

Сборник рецептур	№ технологической 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																							
1996	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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	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
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
	ПР	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	0	110	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				19,6	20,9	126,7	731,0	2,5	125,6	2,05	0,9	0,22	0,27	0,1	0,41	2,7	37,6	454,1	380,3	74,6	7,6	1,8	9,8
Обед																							
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
2003	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	2,2	2,1	0,8	30,4	0,1	4,0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,8	4,5	19,4	2,7	0,1	0,1	0,7
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (250)	50/200	15,2	17,7	23,9	307,3	12,5	487,5	3,7	0	0,2	0,2	0,3	0,7	4,8	16,6	40,5	189,7	52,7	2,6	1,4	10,6
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,3	0	1	0	0	0	0	0	0,1	0	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				29,6	25,8	97,5	724,3	17,2	693,7	7,8	0	0,6	0,2	0,3	1,0	7,2	50,2	120,4	363,2	108,1	5,7	2,9	16,7
Всего за день:				49,2	46,7	224,2	1455,3	19,7	819,3	9,85	0,9	0,82	0,47	0,4	1,41	9,9	87,8	574,5	743,5	182,7	13,3	4,7	26,5

7 день

Сборник рецептур	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,9	9	5,0	184,4	16,9	241,1	3,9	0	0	0	0	0,1	0,4	4,7	26,7	19,4	10,9	0,5	0,1	1,7
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	13,3	13,5	6,4	217,3	0,4	13,4	2,6	0	0	0,2	0,1	0,2	3,1	1,1	33,3	138,1	24,0	1,3	1,6	5,5
1996	274/1996	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,2	9,8	27,9	280,6	0,1	43,4	1,0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,4	12,6	155,9	118,0	12,2	1,0	0,9	0,7
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
1996	629/1996	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				25,6	32,7	63,1	793,1	18,5	298,0	7,5	0	0,2	0,3	0,4	0,4	4,3	30,5	236,4	306,7	56,5	3,6	2,8	8,4
Обед																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
2017	232/2017	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ 90/50)	90/50	12,7	4,8	4,3	312,3	0,9	388,0	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,0	6,7	52,2	193,1	49,1	0,8	1,1	121,2
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	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
Итого за прием пищи:				21,5	14,9	71,0	814,3	13,2	605,9	2,8	0,1	0,2	0,1	0	0,4	2,7	38,2	131,3	343,2	105,4	3,1	2,5	127,2
Итого за день:				47,1	47,6	134,1	1607,4	31,7	903,9	10,3	0,1	0,4	0,4	0,4	0,8	7,0	68,7	367,7	649,9	161,9	6,7	5,3	135,6

8 день

Сборник рецептур	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2017	55/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БУРЯЧОК	60	0,8	3,6	3,8	51,4	2,5	0,6	1,7	0	0	0	0	0	0,1	5,7	17,9	22,2	10,5	0,6	0,2	2,6
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,6	10,2	273,4	9,7	66,0	2,0	0	0	0,1	0	0,1	1,9	7,9	35,5	93,6	25,0	1,2	1,9	5,2
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4
ОНП 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	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
того за прием пищи:				16,2	15,5	53,2	696,5	22,6	72,6	3,8	0	0,3	0,2	0	0,5	3,8	35,4	96,8	225,5	69,6	3,3	2,9	16,7
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	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,1	18,8	6,1	251,7	0,8	30,9	2,6	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,6	2,9	40,3	171,0	25,9	1,6	1,2	5,6
1996	463/1996	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	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
ОНП ОТ Р	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	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
того за прием пищи:				34,7	27,7	109,8	822,1	7,7	235,9	8,9	0	0,5	0,3	0,4	0,9	8,7	59,7	114,1	480,1	194,8	8,2	3,6	13,8
того за день:				50,9	43,2	163,0	1518,6	30,3	308,5	12,7	0	0,8	0,5	0,4	1,4	12,5	95,1	210,9	705,6	264,4	11,5	6,5	30,5

9 день

Сборник рецептур	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	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	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
ОНП О Т Р	7 ко 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 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	0,3
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0
	ПР	Молоко 2,5% 200гр	200	2,8	3,2	4,7	159	0	60	0	0	0,1	0,13	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				14,6	18,6	101,5	761,3	0,8	73	0,7	0	0,2	0,23	0	0,1	1,9	27,8	279,1	201,9	61,6	1,7	1,3	10,3
Обед																							
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	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	11,6	16,8	15,6	293,3	2,1	109,6	5,8	0	0	0,1	0	0	2,3	7,0	26,8	116,3	26,7	1,3	2,1	5,5
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,2	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5
ОНП О Т Р	7 ко 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	78	6,3	0,8	38,9	186,7	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	24,0	15,3	53,5	10,0	0,5	0,4	1,0
1996	629/1996	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				27,0	31,9	101,1	824,7	19,4	453,4	13,8	0	0,6	0,2	0	0,6	5,5	53,5	115,4	337,0	109,0	5,9	4,1	18,4
Итого за день:				41,6	50,5	202,6	1586,0	20,2	526,4	14,5	0	0,8	0,43	0	0,7	7,4	81,3	394,5	538,9	170,6	7,6	5,4	28,7

10 день

Сборник рецептур	№ технологической 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
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	1,8
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	90	20,2	23,4	2,5	287,6	1,1	150,4	3,3	0	0,1	0,2	0,5	0,6	5,7	4,2	21,0	173,8	24,8	1,7	1,4	4,8
1996	463/1996	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	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
ОЦПР ОI Р	7 ко 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
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:				35,1	36,5	114,2	887,7	23,1	196,9	11,2	0	0,42	0,34	0,5	1,0	9,7	43,8	187,6	493,9	200,6	13,2	3,3	9,5
Обед																							
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,6	10,2	273,4	9,7	66,0	2,0	0	0	0,1	0	0,1	1,9	7,9	35,5	93,6	25,0	1,2	1,9	5,2
2017	205/2017	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	0,1	0,7	10,9	23,0	54,8	18,8	1,2	0,5	2,1
ОЦПР ОI Р	7 ко 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	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:				23,5	22,1	103,3	865,5	20,2	644,4	8,4	0	0,2	0,1	0	0,3	4,3	53,2	161,7	280,5	100,6	4,7	3,4	14,5
Итого за день:				58,6	58,6	217,5	1753,2	43,3	841,3	19,6	0	0,62	0,44	0,5	1,3	14,0	97,0	349,3	774,4	301,2	17,9	6,7	24,0

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.

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью Сенаторы

12 лист

Директор Е Ермакова Т.А.

ООО «ТКОП» С

