

Согласовано:

Директор школы

МКОУ СОШ №2

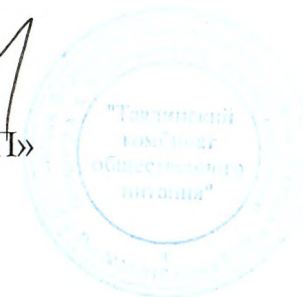
Отрадов А.В.



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 5-11 классов
По состоянию на 9 января 2024 года

Калорийность завтраков (706-1076ккал)

Калорийность обедов (802-1038ккал)

1 день

Порядок №	№ техно- логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углерод 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2
1996	274/1996	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (180)	180	9,9	11,9	33,4	336,7	0,1	52	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,5	15,2	186,6	141,5	14,7	1,2	1,1	0,8
ОНТР.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	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
того за прием пищи:				35,6	33,5	86,6	835,3	89,0	86,2	4,0	0	0,3	0,3	0,7	0,6	6,6	42,0	259,3	385,0	56,4	3,9	2,8	8,0
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
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (325)	325	22,1	23,4	30,9	412,6	16,3	614,7	4,3	0	0,3	0,2	0,4	1,0	6,9	21,9	52,9	264,4	70,1	3,4	2,1	14,4
ОНТР.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:				30,5	30,5	82,3	813,5	28,6	832,6	6,5	0	0,4	0,2	0,4	1,2	8,3	54,9	129,3	368,9	106,5	5,4	3,0	20,2
того за день:				66,1	64,0	168,9	1648,8	117,6	918,8	10,5	0	0,7	0,5	1,1	1,8	14,9	96,9	388,6	753,9	162,9	9,3	5,8	28,2

2 день

Борник цептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углерод 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,2	12	6,7	245,8	22,6	321,4	5,1	0	0	0	0	0,1	0,6	6,2	35,7	25,8	14,4	0,7	0,3	2,2
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,3	14,2	2,9	210,2	0,3	12,9	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,3	1,4	12,9	119,2	19,0	1,1	1,6	4,0
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
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
ОНТР.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	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0	0	0	236	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				24,6	32,5	73,9	1056,2	35,7	384,7	8,4	0	0,3	0,3	0,2	0,8	6,2	43,6	110,9	302,0	80,9	3,8	3,0	17,3
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	100	13,5	0,8	0,7	276,1	0,5	75,8	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	0,9	5,1	37,3	195,1	45,7	0,6	1	132,3
1996	463/1996	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	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
ОНТР.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:				32,5	14,5	118,0	1005,6	29,0	464,6	10,84	1,68	0,8	0,64	0,5	0,86	8,0	187,5	130,3	534,7	239,3	7,9	3,7	142,4
Итого за день:				57,1	47,0	191,9	2061,8	64,7	849,3	19,24	1,68	1,1	0,94	0,7	1,66	14,2	231,1	241,2	836,7	320,2	11,7	6,7	159,7

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	Мg, 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
ОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	183,1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4	1,0
1997	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10/30	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	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
того за прием пищи:				18,5	23,8	113,3	839,5	20,7	185	3,2	1,7	0,5	0,6	0,7	0,5	4,8	162,6	330,8	316,6	56,3	1,3	2,5	10,8
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	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,5	11,0	303,0	10,7	73,3	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,1	8,9	39,0	103,6	27,4	1,2	2,0	5,8
2003	36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,5	6,0	42,4	251,0	0,5	86,4	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	13,5	17,0	94,1	32,9	0,7	1,0	1,5
ОНТР.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
того за прием пищи:				28,9	20,5	154,2	944,3	17,8	360,9	7,7	0	0,52	0,14	0	0,4	5,6	55,2	219,7	405,6	133,6	10,4	4,4	12,7
того за день:				47,4	44,3	267,5	1783,8	38,5	545,9	10,9	1,7	1,02	0,74	0,7	0,9	10,4	217,8	550,5	722,2	189,9	11,7	6,9	23,5

4 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	60/1996	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0	0	0	280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	15,6	15,3	11,5	260,1	0,7	53,4	3,2	0,4	0	0,2	0,2	0,2	3,1	6,6	39,0	171,5	28,1	1,9	1,8	9,0	
1996	463/1996	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	22,1	228,9	154,7	5,4	1,7	2,8	
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,9	2,4	18,4	0,3	36,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0,8	4,4	5,1	2,8	0,1	0	0,1	
ОНТР.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	
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:				33,3	23,1	114,6	1099,2	1,3	90,2	9,3	0,4	0,4	0,4	0,2	0,5	7,2	58,3	117,5	484,0	216,1	8,4	3,9	12,9	
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	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2	
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	10,9	28,0	221,8	14,1	171,4	4,7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,3	26,9	100,1	41,1	1,8	0,7	9,0	
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:				31,3	34,9	96,2	808,5	21,6	367,4	8,8	0	0,5	0,3	0,4	1,2	8,8	51,9	122,2	403,5	107,0	5,7	2,9	21,0	
Итого за день:				64,6	58,0	210,8	1907,7	22,9	457,6	18,1	0,4	0,9	0,7	0,6	1,7	16,0	110,2	239,7	887,5	323,1	14,1	6,8	33,9	

5 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	24/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	1,0	6,1	3,8	75,2	16,7	67,3	2,7	0	0	0	0	0	0,3	7,8	20,7	34,8	16,3	1,0	0,3	2,5
1996	332/1996	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	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	61,3	178,6	43,4	0,9	1,0	98,6
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
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
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:				22,7	20,4	94,1	825,9	50,7	298,6	8,74	1,68	0,7	0,54	0,5	0,96	6,4	171,7	140,3	365,9	104,5	3,8	2,4	112,2
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	100/30	12,9	18,7	17,4	325,8	2,3	120,5	6,4	0	0	0,1	0	0	2,6	8,0	29,9	128,6	29,5	1,3	2,5	6,2
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)	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:				27,9	30,0	115,7	890,5	9,0	294,3	10,2	0	0,3	0,2	0	0,3	4,9	52,8	102,9	304,8	78,2	4,5	3,6	13,5
Итого за день:				50,6	50,4	209,8	1716,4	59,7	592,9	18,94	1,68	1,0	0,74	0,5	1,26	11,3	224,5	243,2	670,7	182,7	8,3	6,0	125,7

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																							
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ С МАСЛОМ	100/5	17,3	23,2	2,9	287,2	1,0	158,1	3,2	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,9	3,8	19,7	152,7	22,8	1,5	1,2	4,2
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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
ОНТР 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	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
того за прием пищи:				28,0	28,7	108,0	807,7	21,4	331,3	6,1	1,7	0,7	0,5	0,9	1,0	9,4	160,1	58,2	295,3	66,7	2,6	2,5	6,2
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	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (325)	325	22,1	23,4	30,9	412,6	16,3	614,7	4,3	0	0,3	0,2	0,4	1,0	6,9	21,9	52,9	264,4	70,1	3,4	2,1	14,4
ОНТР 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
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
того за прием пищи:				36,1	29,4	131,7	802,9	22,9	815,9	8,4	0	0,72	0,24	0,4	1,2	9,5	54,7	216,6	472,3	143,4	11,9	3,5	19,8
того за день:				64,1	58,1	239,7	1610,6	44,3	1147,2	14,5	1,7	1,42	0,74	1,3	2,2	18,9	214,8	274,8	767,6	210,1	14,5	6,0	26,0

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	70	1,1	10,5	5,9	215,1	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
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,7	15,0	7,1	242,0	0,4	14,9	2,9	0	0	0,2	0,2	0,2	3,6	1,2	36,9	153,3	26,7	1,6	1,8	6,2
1996	274/1996	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (180)	180	9,9	11,9	33,4	336,7	0,1	52	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,5	15,2	186,6	141,5	14,7	1,2	1,1	0,8
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
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:				32,0	38,2	89,1	995,0	21,3	348,3	8,6	0	0,2	0,3	0,5	0,4	5,2	46,1	283,0	374,7	68,3	4,3	3,6	10,0
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)	100/50	14,0	5,5	4,7	347,3	1,1	430,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,1	7,3	58,4	214,7	54,6	0,9	1,2	134,7
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
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
Итого за прием пищи:				26,7	16,7	97,2	977,9	13,4	648,5	3,0	0,1	0,3	0,1	0	0,4	3,3	52,3	146,7	404,8	120,7	3,4	3,0	141,4
Итого за день:				58,7	54,9	186,3	1972,9	34,7	996,8	11,6	0,1	0,5	0,4	0,5	0,8	8,5	98,4	429,7	779,5	189,0	7,7	6,6	151,4

8 день

Ворник центур	№ 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. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2017	55/2017	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ БУРЯЧОК	90	1,3	5,5	5,7	76,7	4,0	0,9	2,5	0	0	0	0	0	0,2	8,5	26,9	33,3	15,6	0,9	0,3	3,9
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,5	11,0	303,0	10,7	73,3	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,1	8,9	39,0	103,6	27,4	1,2	2,0	5,8
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
ОИПР ОИ 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	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:				21,5	19,6	78,8	869,7	27,2	81,4	4,9	0	0,3	0,2	0	0,6	4,6	53,3	124,2	289,4	87,8	4,0	3,4	20,8
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	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2
1996	463/1996	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	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
ОИПР ОИ 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:				38,3	30,7	118,5	900,0	7,8	239,2	10,1	0	0,6	0,4	0,4	1,0	9,8	64,6	122,2	537,2	223,4	9,4	3,9	14,9
того за день:				59,8	50,3	197,3	1769,7	35,0	320,6	15,0	0	0,9	0,6	0,4	1,6	14,4	117,9	246,4	826,6	311,2	13,4	7,3	35,7

9 день

Код	№ 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	16/2003	Салат "ОКтябрьский"	70	0,8	6,6	3,6	73,6	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	2,6
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,3	14,2	2,9	210,2	0,3	12,9	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,3	1,4	12,9	119,2	19,0	1,1	1,6	4,0
2003	36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,5	6,0	42,4	251,0	0,5	86,4	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	13,5	17,0	94,1	32,9	0,7	1,0	1,5
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	0,1
ОЦПР ОЦР	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	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				26,0	28,2	103,5	789,8	3,1	490,0	7,4	0	0,2	0,2	0,2	0,3	5,6	44,0	109,2	320,6	99,6	3,5	3,2	9,2
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	100/30	12,9	18,7	17,4	325,8	2,3	120,5	6,4	0	0	0,1	0	0	2,6	8,0	29,9	128,6	29,5	1,3	2,5	6,2
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	200	4,0	12,0	31,0	246,4	15,7	190,0	5,3	0	0,2	0,1	0	0,6	2,0	17,0	29,7	111,0	45,5	1,9	0,8	10,0
ОЦПР ОЦР	7 ко 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	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:				30,9	36,7	149,2	962,5	24,6	511,7	15,8	0	0,62	0,24	0	0,8	7,2	57,8	223,3	447,5	148,3	11,7	4,7	21,6
Итого за день:				56,9	64,9	252,7	1752,3	27,7	1001,7	23,2	0	0,82	0,44	0,2	1,1	12,8	101,8	332,5	768,1	247,9	15,2	7,9	30,8

10 день

Борник центур	№ 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. 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																							
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	100	22,3	26,0	2,8	319,5	1,2	167	3,9	0	0,1	0,2	0,5	0,6	6,2	4,7	23,2	193,2	27,6	1,8	1,5	5,3
1996	463/1996	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	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,9	2,4	18,4	0,3	36,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0,8	4,4	5,1	2,8	0,1	0	0,1
ОНПР ОI 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:				39,9	40,8	114,1	1076,5	41,2	327,1	15,24	1,68	0,8	0,74	1,0	1,36	13,1	181,1	90,2	500,9	204,2	8,4	3,8	11,0
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	100/30	10,4	8,5	11,0	303,0	10,7	73,3	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,1	8,9	39,0	103,6	27,4	1,2	2,0	5,8
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
ОНПР ОI 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
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,3	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				24,9	24,5	111,8	939,8	21,3	723,3	9,5	0	0,2	0,1	0	0,3	4,2	56,4	155,5	298,3	95,4	5,0	3,5	15,4
Итого за день:				64,8	65,3	225,9	2016,3	62,5	1050,4	24,74	1,68	1,0	0,84	1,0	1,66	17,3	237,5	245,7	799,2	299,6	13,4	7,3	26,4

Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1996г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1997г.
3. Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью двадцать

12 лист

Директор

Т.А. Ермакова

ООО «ТКОП»

