

Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ №2Б2



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 5 ноября 2024 года

Калорийность завтраков (808-1267 ккал)
Калорийность обедов (673-870 ккал)

1 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	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	200	11,0	13,0	37,0	374,0	0,2	57,7	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	16,9	207,4	157,1	16,3	1,3	1,2	0,9
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
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:				38,2	34,6	126,3	903,7	3,1	91,9	4,1	0	0,32	0,24	0,7	0,6	7,4	43,7	377,9	476,2	84,8	9,7	2,9	8,1
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	22,8	24,1	30,9	386,3	16,3	616,0	4,3	0	0,3	0,3	0,4	1,0	7,1	22,0	53,4	270,1	70,8	3,4	2,2	14,5
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
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	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:				28,82	30,84	78,44	758,36	28,6	834,9	6,5	0	0,4	0,3	0,4	1,2	8,3	43,5	134,6	368,4	107,8	5,3	2,9	19,8
Всего за день:				67,02	65,44	204,74	1662,06	31,7	926,8	10,6	0	0,72	0,54	1,1	1,8	15,7	87,2	512,5	844,6	192,6	15,0	5,8	27,9

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0	0	0	260	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	15,6	15,6	2,9	236,2	0,4	15,1	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,9	1,7	14,3	137,4	21,6	1,2	1,9	4,8
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
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	0,9	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
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:				25,7	21,9	84,2	940,4	33,2	185,5	5,64	1,68	0,6	0,64	0,7	1,06	9,2	157,7	76,6	294,4	69,1	3,2	3,0	15,9
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	13,7	0,8	0,7	279,6	0,5	83,9	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	1	5,2	37,0	197,3	46,3	0,6	1	134,0
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
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
КОНТР. ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				24,12	12,14	82,64	800,26	9,0	352,7	3,1	0	0,3	0,1	0	0,3	2,7	40,8	122,9	371,5	113,9	3,2	2,7	141,7
Всего за день:				49,82	34,04	166,84	1740,66	42,2	538,2	8,74	1,68	0,9	0,74	0,7	1,36	11,9	198,5	199,5	665,9	183,0	6,4	5,7	157,6

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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,6	10,9	38,2	301,7	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)	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 (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	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:				18,5	26,5	113,4	873,3	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
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
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
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				25,92	18,14	95,94	797,86	15,3	274,5	7,6	0	0,5	0,1	0	0,4	4,1	42,8	108,0	262,3	78,9	5,1	3,6	11,6
Всего за день:				44,42	44,64	209,34	1671,16	36,0	459,5	10,8	1,7	1,0	0,7	0,7	0,9	8,9	205,4	438,8	578,9	135,2	6,4	6,1	22,4

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	80	0	0	0	280	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	17,9	16,9	11,5	285,2	0,8	56,5	3,2	0,4	0	0,3	0,3	0,2	3,7	6,9	40,3	189,4	30,5	2,1	2,0	9,6
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
КОНТР. ОТПР.	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	0,34	0	11,48	47,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				34,94	24,7	111,48	1112,37	1,1	93,3	9,3	0,4	0,4	0,5	0,3	0,5	7,3	58,6	81,7	475,6	197,8	8,1	4,1	13,5
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	486/1996	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,1	8,0	16,8	185,1	11,0	713,3	4,0	0	0	0	0	0,2	1,1	14,5	57,1	82,5	38,1	1,6	0,8	5,7
КОНТР. ОТПР.	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
КОНТР. ОТПР.	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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:				30,22	31,64	109,14	746,56	20,5	909,3	8,1	0	0,32	0,24	0,4	0,9	8,6	39,6	245,5	433,5	125,2	10,9	2,8	17,2
Всего за день:				65,16	56,34	220,62	1858,93	21,6	1002,6	17,4	0,4	0,72	0,74	0,7	1,4	15,9	98,2	327,2	909,1	323,0	19,0	6,9	30,7

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																									
2003	13/2003	Салат" ОСЕННИЙ"	100	1,11	14,43	4,32	151,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1996	332/1996	ТЕФТЕЛИ 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	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4		
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		
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:				24,71	29,93	93,12	904,49	33,8	210,4	6,74	1,68	0,7	0,54	0,5	0,96	6,0	169,8	115,8	327,0	77,5	2,6	2,0	109,5		
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	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	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	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		
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		
КОНТР ОТ Р	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0		
Итого за прием пищи:				24,72	37,04	87,14	887,36	17,2	772,0	13,7	0	0,2	0,1	0,1	0,5	4,9	43,6	128,4	277,4	82,3	4,7	3,0	12,9		
Всего за день:				49,43	66,97	180,26	1791,85	51,0	982,4	20,44	1,68	0,9	0,64	0,6	1,46	10,9	213,4	244,2	604,4	159,8	7,3	5,0	122,4		

6 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																							
2003	52	КОЛЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА	100	15,1	14,7	10,0	250,8	2,3	33,8	2,8	0,2	0	0,2	0,2	0,3	3,6	4,4	32,8	168,7	30,2	2,1	1,8	8,1
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
КОНТР. 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
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				26,0	22,2	92,5	808,7	3,1	163,4	4,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	5,3	42,7	69,5	320,3	75,8	3,4	3,2	10,7
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
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 (325)	325	22,8	24,1	30,9	386,3	16,3	616,0	4,3	0	0,3	0,3	0,4	1,0	7,1	22,0	53,4	270,1	70,8	3,4	2,2	14,5
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
КОНТР. ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				31,02	33,14	74,14	673,66	23,1	793,8	6,8	0	0,5	0,4	0,4	1,3	9,1	43,5	110,9	390,2	108,1	5,3	2,8	21,1
Всего за день:				57,02	55,34	166,64	1482,36	26,2	957,2	11,4	0,2	0,7	0,6	0,6	1,7	14,4	86,2	180,4	710,5	183,9	8,7	6,0	31,8

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	16/2003	Салат "ОКТАБРЬСКИЙ"	80	0	0	0	130,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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
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	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,34	0	11,48	47,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				20,54	13,8	87,18	828,07	22,1	51,6	2,4	0	0,3	0,2	0	0,6	4,5	44,9	93,0	259,4	72,4	3,1	3,2	16,8
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
2017	232/2017	РЫБА (минтай) ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/30	14,0	4,9	4,3	339,7	0,9	388,7	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,1	7,1	55,4	212,1	53,5	0,9	1,2	134,4
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
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
КОНТР ОТ Р	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				27,52	14,64	90,34	832,66	5,5	589,9	4,8	0,1	0,6	0,1	0	0,4	3,3	40,4	123,5	406,6	125,5	4,1	3,3	140,2
Всего за день:				48,06	28,44	177,52	1660,73	27,6	641,5	7,2	0,1	0,9	0,3	0	1,0	7,8	85,3	216,5	666,0	197,9	7,2	6,5	157,0

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	80	1,0	8	6,7	202,5	22,6	3,7	3,4	0	0	0	0	0,1	0,3	5,5	28,6	24,5	10,7	0,6	0,3	2,0
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	5,6
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
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
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	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:				27,5	31,9	102,4	916,7	25,8	441,5	11,0	0	0,2	0,2	0,2	0,4	5,4	44,3	123,1	313,9	78,6	4,7	3,0	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
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
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
КОНТР ОТ Р	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				35,32	34,14	95,84	870,16	9,4	303,0	11,1	0	0,5	0,3	0,4	0,9	9,0	54,1	141,1	507,5	221,3	9,4	3,8	15,8
Всего за день:				62,82	66,04	198,24	1786,86	35,2	744,5	22,1	0	0,7	0,5	0,6	1,3	14,4	98,4	264,2	821,4	299,9	14,1	6,8	26,8

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	80	4,4	16,2	3,4	157,0	2,6	873,7	5,6	0,3	0	0,1	0,2	0,1	0,4	6,0	113,5	100,8	22,2	0,8	0,8	5,0
1996	449	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (100/180)	100/180	29,2	34,1	43,9	536,2	2,9	274,2	6,5	0	0,2	0,2	0,6	0,8	7,7	18,9	35,0	302,5	61,9	2,5	2,8	7,5
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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
КОМПОНЕНТ	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	59,3	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:				41,0	51,7	101,9	948,3	6,1	1191,1	12,4	0,3	0,3	0,3	0,8	0,9	9,3	49,2	204,9	486,6	117,4	4,4	4,0	13,6
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
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	15,6	15,6	2,9	236,2	0,4	15,1	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,9	1,7	14,3	137,4	21,6	1,2	1,9	4,8
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
КОМПОНЕНТ	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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5
КОМПОНЕНТ	ко 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2017	376/2017	ЧАИ 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:				25,32	29,34	76,44	688,86	21,1	348,3	8,7	0	0,4	0,4	0,2	0,9	7,2	38,9	84,7	325,3	95,0	4,8	3,3	19,1
Всего за день:				66,32	81,04	178,34	1637,16	27,2	1539,4	21,1	0,3	0,7	0,7	1,0	1,8	16,5	88,1	289,6	811,9	212,4	9,2	7,3	32,7

10 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																								
2003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	15,1	8,3	307,6	28,2	401,8	6,4	0	0	0	0	0,1	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8	
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	
1996	537/1996	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,1	1,0	14,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	3,3	2,0	0,8	0	0	0	
КОМПОНЕНТ	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	
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	0
Итого за прием пищи:				40,4	49,1	98,2	1264,0	29,4	568,8	16,0	0	0,5	0,4	0,5	1,0	10,4	64,0	108,4	508,7	210,8	8,5	3,9	11,9	
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	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	31,6	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2	
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	
КОМПОНЕНТ	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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
КОМПОНЕНТ	ко 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
Итого за прием пищи:				28,82	30,94	102,34	821,16	7,1	331,9	11,9	0	0,5	0,1	0,1	0,5	5,0	42,9	100,6	291,6	79,8	5,3	3,4	11,0	
Всего за день:				69,22	80,04	200,54	2085,16	36,5	900,7	27,9	0	1,0	0,5	0,6	1,5	15,4	106,9	209,0	800,3	290,6	13,8	7,3	22,9	

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.