



Согласовано:

Директор школы МКОУ СОШ № 2М

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 2025 года

Калорийность завтраков (673-951 ккал)

Калорийность обедов (709-1070 ккал)

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 | 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 |
| 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 | 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 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 |
| | 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: | | | | 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 | 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 (300) | 300 | 18,9 | 21,7 | 29,6 | 352,4 | 15,6 | 586,1 | 4,4 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 5,9 | 20,5 | 49,7 | 235,8 | 65,2 | 3,1 | 1,9 | 13,3 |
| 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 |
| КОНТР.ОТ Р. | 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 | 0,5 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,9 | 28,7 | 85,5 | 777,0 | 115,9 | 804,0 | 6,6 | 0 | 0,5 | 0,3 | 0,3 | 1,1 | 7,7 | 53,2 | 128,3 | 338,0 | 101,5 | 7,5 | 3,1 | 19,1 |
| Всего за день: | | | | 44,7 | 49,9 | 206,8 | 1540,1 | 138,5 | 959,3 | 9,6 | 1,7 | 1,2 | 0,9 | 0,9 | 1,5 | 12,3 | 196,6 | 376,1 | 641,9 | 166,3 | 13,3 | 4,4 | 28,6 |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,3 | 4,8 | 16,0 | 25,0 | 10,8 | 0,5 | 0,1 | 2,0 |
| 1997 | 475/1997 | 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 | |
| 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 | 0,7 | 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 | 0,4 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,4 | 25,3 | 65,5 | 673,6 | 35,1 | 279,5 | 7,84 | 1,68 | 0,6 | 0,64 | 0,7 | 0,96 | 8,6 | 148,8 | 76,7 | 263,3 | 67,1 | 3,3 | 2,6 | 15,3 |
| 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 | 12,4 | 0,7 | 0,6 | 251,7 | 0,5 | 75,2 | 0,2 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,8 | 4,6 | 33,6 | 177,9 | 41,7 | 0,5 | 0,9 | 120,6 |
| 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 |
| 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 | 0,4 | 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 | 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 | |
| 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: | | | | 25,8 | 15,1 | 84,5 | 807,7 | 11,8 | 653,7 | 6,6 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0 | 0,3 | 2,9 | 50,8 | 136,0 | 344,0 | 101,9 | 6,5 | 2,7 | 129,9 |
| Всего за день: | | | | 47,2 | 40,4 | 150,0 | 1481,3 | 46,9 | 933,2 | 14,44 | 1,68 | 1,0 | 0,74 | 0,7 | 1,26 | 11,5 | 199,6 | 212,7 | 607,3 | 169,0 | 9,8 | 5,3 | 145,2 |

3 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 | 200/15 | 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 | 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 | 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 |
| 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 |
| 2017 | 379/2017 | КОФЕЙНЫЙ 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,1 | 24,3 | 94,3 | 706,8 | 8,6 | 98,6 | 1,4 | 0,8 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 30,2 | 250,4 | 323,6 | 63,8 | 2,5 | 2,1 | 26,3 |
| 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 |
| 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) | 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 | 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 |
| 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 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,3 | 22,6 | 105,1 | 844,1 | 26,2 | 409,7 | 10,0 | 0 | 0,7 | 0,2 | 0 | 0,7 | 5,8 | 53,7 | 147,7 | 334,6 | 123,9 | 8,3 | 4,2 | 18,1 |
| Всего за день: | | | | 43,4 | 46,9 | 199,4 | 1550,9 | 34,8 | 508,3 | 11,4 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | 0,2 | 0,8 | 7,6 | 83,9 | 398,1 | 658,2 | 187,7 | 10,8 | 6,3 | 44,4 |

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 | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 4,7 |
| 2003 | 50/2003 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,8 | 35,5 | 82,9 | 788,8 | 102,9 | 859,1 | 12,9 | 0,7 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0,5 | 6,7 | 46,4 | 177,5 | 483,2 | 186,4 | 8,0 | 4,3 | 16,3 |
| 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| 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: | | | | 31,8 | 25,9 | 144,4 | 818,8 | 9,7 | 235,9 | 4,4 | 0 | 0,42 | 0,24 | 0,4 | 0,7 | 8,0 | 47,3 | 205,7 | 434,3 | 117,5 | 12,3 | 3,1 | 12,2 |
| Всего за день: | | | | 64,6 | 61,4 | 227,3 | 1607,6 | 112,6 | 1095,0 | 17,3 | 0,7 | 0,72 | 0,84 | 0,9 | 1,2 | 14,7 | 93,7 | 383,2 | 917,5 | 303,9 | 20,3 | 7,4 | 28,5 |

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 | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2003 | 13/2003 | Салат" ОСЕННИЙ" | 60 | 0,7 | 5,6 | 2,4 | 97,1 | 5,2 | 110,2 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 4,6 | 17,2 | 18,8 | 9,2 | 0,6 | 0,2 | 1,6 |
| 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 | 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.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: | | | | 20,9 | 19,9 | 57,5 | 677,4 | 36,9 | 202,8 | 7,0 | 0 | 0,4 | 0,2 | 0 | 0,5 | 2,9 | 41,6 | 134,5 | 310,5 | 84,8 | 3,1 | 1,9 | 109,2 |
| 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 | 90/30 | 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 | 4,6 |
| 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 | 0,1 | 0,5 | 10,5 | 10,6 | 41,5 | 7,7 | 1 | 0,4 | 0,8 |
| 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 | 0,4 | 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 | 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: | | | | 25,6 | 29,5 | 101,0 | 891,5 | 14,6 | 336,6 | 9,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0,4 | 4,9 | 51,7 | 115,4 | 266,6 | 70,5 | 6,9 | 3,2 | 11,2 |
| Всего за день: | | | | 46,5 | 49,4 | 158,5 | 1568,9 | 51,5 | 539,4 | 16,2 | 0 | 0,7 | 0,2 | 0,1 | 0,9 | 7,8 | 93,3 | 249,9 | 577,1 | 155,3 | 10,0 | 5,1 | 120,4 |

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 | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 257/1996 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200/10 | 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 | 8,9 |
| 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 | 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 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 |
| | 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: | | | | 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 | 9,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996 | 129/1996 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/10 | 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 |
| 1996 | 443/1996 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (300) | 300 | 18,9 | 21,7 | 29,6 | 352,4 | 15,6 | 586,1 | 4,4 | 0 | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,9 | 5,9 | 20,5 | 49,7 | 235,8 | 65,2 | 3,1 | 1,9 | 13,3 |
| 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 | 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: | | | | 27,6 | 28,9 | 88,5 | 795,6 | 22,3 | 759,9 | 6,9 | 0 | 0,6 | 0,3 | 0,3 | 1,1 | 7,8 | 53,0 | 110,0 | 362,6 | 105,4 | 7,6 | 2,9 | 19,7 |
| Всего за день: | | | | 43,2 | 50,0 | 205,8 | 1541,4 | 44,9 | 915,5 | 9,9 | 1,7 | 1,2 | 0,8 | 0,9 | 1,7 | 12,8 | 210,6 | 374,4 | 687,9 | 163,6 | 12,2 | 4,7 | 29,5 |

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 | Мg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2003 | 16/2003 | Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ" | 60 | 0,6 | 5,6 | 3,0 | 190,7 | 1,6 | 297,9 | 2,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 4,1 | 19,5 | 20,6 | 12,5 | 0,6 | 0,2 | 2,2 |
| 2003 | 56/2003 | 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 |
| 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.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 | |
| 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: | | | | 16,0 | 17,2 | 71,4 | 773,0 | 40,7 | 464,5 | 6,94 | 1,68 | 0,6 | 0,54 | 0,5 | 0,86 | 6,9 | 154,0 | 94,6 | 226,7 | 71,5 | 3,3 | 3,0 | 16,2 |
| 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 |
| 2017 | 232/2017 | РЫБА (минтай) ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 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 | 1,0 | 6,4 | 50,1 | 191,1 | 48,0 | 0,8 | 1,1 | 121,0 |
| 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 |
| 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 | 0,4 | 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 | 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 | |
| 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: | | | | 29,4 | 17,9 | 94,0 | 848,1 | 8,6 | 904,0 | 8,6 | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,4 | 3,6 | 51,0 | 139,1 | 382,3 | 115,4 | 7,5 | 3,3 | 128,5 |
| Всего за день: | | | | 45,4 | 35,1 | 165,4 | 1621,1 | 49,3 | 1368,5 | 15,54 | 1,78 | 1,3 | 0,64 | 0,5 | 1,26 | 10,5 | 205,0 | 233,7 | 609,0 | 186,9 | 10,8 | 6,3 | 144,7 |

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 | 16/2003 | Салат "БУРЯЧОК" | 70 | 0,8 | 10,5 | 3,7 | 277,9 | 2,7 | 0,6 | 4,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 5,2 | 19,6 | 21,0 | 10,9 | 0,6 | 0,2 | 2,8 |
| 1996 | 416/1996 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 90 | 12,8 | 12,7 | 6,2 | 208,4 | 0,7 | 12,0 | 2,4 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 3,1 | 1,9 | 26,7 | 133,8 | 23,7 | 1,3 | 1,6 | 5,0 |
| 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) | 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: | | | | 27,6 | 29,3 | 115,8 | 909,3 | 5,7 | 55,8 | 11,9 | 0 | 0,32 | 0,24 | 0,1 | 0,5 | 6,9 | 42,0 | 187,7 | 453,5 | 201,1 | 12,8 | 3,5 | 10,7 |
| 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 | 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 | 482/1996 | 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 | 5,6 |
| 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 | 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 | 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 |
| 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: | | | | 29,2 | 30,8 | 75,8 | 1070,1 | 42,3 | 323,2 | 7,2 | 0 | 0,4 | 0,2 | 0,4 | 0,7 | 7,1 | 56,7 | 200,7 | 342,6 | 97,9 | 8,2 | 3,3 | 18,4 |
| Всего за день: | | | | 56,8 | 60,1 | 191,6 | 1979,4 | 48,0 | 379,0 | 19,1 | 0 | 0,72 | 0,44 | 0,5 | 1,2 | 14,0 | 98,7 | 388,4 | 796,1 | 299,0 | 21,0 | 6,8 | 29,1 |

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 200/10 | 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 |
| 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 |
| 1968 | 1219/1968 | Слойка с повидлом | 75 | 15,8 | 19,3 | 47,3 | 413,3 | 19,2 | 181 | 1,8 | 1,9 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 26,6 | 56,0 | 196,2 | 18,1 | 2,6 | 1,3 | 18,1 |
| 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 | |
| | 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: | | | | 29,8 | 31,7 | 121,5 | 951,9 | 39,7 | 297,1 | 4,65 | 2,8 | 0,5 | 0,53 | 0,5 | 0,61 | 2,1 | 59,4 | 304,1 | 404,2 | 80,4 | 4,7 | 2,7 | 29,8 |
| 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 |
| 1997 | 475/1997 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ | 90 | 14,1 | 14,3 | 2,6 | 213,0 | 0,4 | 13,6 | 2,5 | 0 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 1,5 | 12,9 | 123,8 | 19,4 | 1,2 | 1,7 | 4,3 |
| 2017 | 142/2017 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 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) | 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 | 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 | 0 | 10,7 | 3,7 | 3,9 | 0,4 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,1 | 26,5 | 88,1 | 709,1 | 18,6 | 317,9 | 7,7 | 0 | 0,5 | 0,4 | 0,2 | 0,8 | 6,9 | 47,9 | 86,0 | 321,1 | 91,5 | 7,3 | 3,5 | 17,6 |
| Всего за день: | | | | 55,9 | 58,2 | 209,6 | 1661,0 | 58,3 | 615,0 | 12,35 | 2,8 | 1,0 | 0,93 | 0,7 | 1,41 | 9,0 | 107,3 | 390,1 | 725,3 | 171,9 | 12,0 | 6,2 | 47,4 |

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 | 0,7 | 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 | 0,4 | 11,5 | 7,3 | 26,1 | 4,8 | 0,3 | 0,2 | 0,5 | |
| 2017 | 379/2017 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 3,1 | 2,4 | 11,8 | 80,8 | 0,5 | 13,2 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 0 | 111,2 | 87,9 | 19,1 | 0,5 | 0,4 | 9 | |
| Итого за прием пищи: | | | | 36,0 | 38,9 | 81,4 | 900,5 | 21,6 | 210,1 | 11,2 | 0 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 1,0 | 9,1 | 43,8 | 187,8 | 504,8 | 189,7 | 7,7 | 3,7 | 18,5 |
| 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 | 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 | 4,6 |
| 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 | 0,1 | 0,5 | 10,5 | 10,6 | 41,5 | 7,7 | 1 | 0,4 | 0,8 |
| 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 | 0,4 | 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 | 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 | |
| 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: | | | | 30,0 | 28,4 | 120,4 | 872,2 | 7,2 | 319,9 | 11,1 | 0 | 0,6 | 0 | 0,1 | 0,4 | 5,7 | 51,5 | 128,8 | 319,3 | 98,1 | 7,9 | 3,7 | 10,8 |
| Всего за день: | | | | 66,0 | 67,3 | 201,8 | 1772,7 | 28,8 | 530,0 | 22,3 | 0 | 1,0 | 0,4 | 0,6 | 1,4 | 14,8 | 95,3 | 316,6 | 824,1 | 287,8 | 15,6 | 7,4 | 29,3 |

Прозито, пронумеровано,
скреплено печатью *Ермакова*

14 лист *св*

Директор *Ермакова* Т.А.
ООО «ТКОП»

