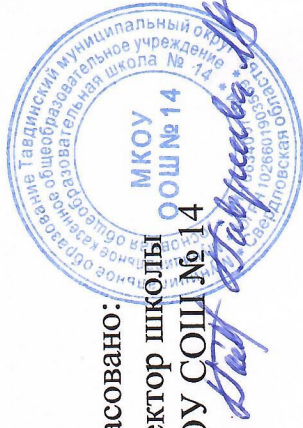




Согласовано:

Директор школы

МКОУ СОШ № 14



Утверждаю:

Директор ООО «ТКОП»

Г.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 1 сентября 2025 года

Калорийность завтраков (763-1087 ккал)

Калорийность обедов (810-1271 ккал)

## 1 день

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              |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 2003                 | 10/2003                 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ       | 80           | 1,2              | 12      | 6,7         | 245,9                         | 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    |
| 2003                 | 52                      | КОТЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА               | 100          | 15,1             | 14,7    | 10,0        | 250,8                         | 4,5      | 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    |
| 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)        | 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      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 33,0             | 34,2    | 128,9       | 1087,0                        | 47,5     | 528,4            | 16,2  | 1,9    | 0,8    | 0,8    | 0,7      | 1,1     | 10,8   | 182,2                 | 117,6                | 480,5 | 213,5  | 8,8    | 4,2    | 14,2   |
| Обед                 |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 110/1996                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 2,3              | 6,2     | 12,3        | 160,7                         | 8,7      | 225,7            | 2,3   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,6    | 11,1                  | 52,5                 | 54,4  | 26,7   | 1,3    | 0,6    | 6,3    |
| 1996                 | 460/1996                | БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ   | 100          | 14,9             | 17,4    | 6,8         | 235,5                         | 0,7      | 27,1             | 2,7   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,3      | 0,4     | 4,1    | 2,4                   | 42,2                 | 157,9 | 24,9   | 1,6    | 1,0    | 5,3    |
| 2017                 | 142/2017                | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ       | 180          | 3,9              | 11,3    | 29,4        | 232,9                         | 14,4     | 205,6            | 4,9   | 0      | 0,2    | 0,1    | 0        | 0,5     | 1,9    | 15,7                  | 30,8                 | 104,0 | 43,1   | 1,8    | 0,7    | 9,1    |
| 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                 | 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: |                         |                                          |              | 27,4             | 35,6    | 91,8        | 834,2                         | 24,9     | 458,5            | 9,9   | 0      | 0,5    | 0,2    | 0,3      | 1,0     | 7,5    | 53,7                  | 153,7                | 374,0 | 109,8  | 8,2    | 3,0    | 21,7   |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 60,4             | 69,8    | 220,7       | 1921,2                        | 72,4     | 986,9            | 26,1  | 1,9    | 1,3    | 1,0    | 1,0      | 2,1     | 18,3   | 235,9                 | 271,3                | 854,5 | 323,3  | 17,0   | 7,2    | 35,9   |

## 2 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                   | 70           | 1,1              | 7,1     | 5,4         | 158,2                         | 4,9      | 112,7            | 3,0   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 5,6                   | 18,9                 | 29,4  | 12,6   | 0,5    | 0,2    | 2,3    |
| 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                 | 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    |
| 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    |
| 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       | 0,1    | 1,3                   | 16,4                 | 7,5   | 8,8    | 0,3    | 0      | 0,3    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 29,7             | 28,3    | 94,6        | 848,4                         | 25,6     | 174,4            | 7,6   | 0      | 0,2    | 0,2    | 0,2      | 0,3     | 5,7    | 44,9                  | 81,3                 | 280,8 | 64,7   | 3,8    | 2,9    | 9,3    |
| 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    |
| 2003                 | 42/2003                 | Котлета рыбная "ЛАДА"                    | 100          | 13,2             | 11,6    | 9,6         | 374,4                         | 1,6      | 17,0             | 2,5   | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,1     | 1,3    | 6,1                   | 47,5                 | 204,6 | 47,8   | 1,5    | 1,0    | 104,1  |
| 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    |
| 2017                 | 330/2017                | СОУС СМЕТАННЫЙ                           | 30           | 0,4              | 1       | 1,8         | 20,8                          | 0        | 9                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0,6                   | 8,2                  | 6,1   | 1,2    | 0      | 0      | 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    |
| 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: |                         |                                          |              | 26,7             | 19,8    | 114,5       | 935,8                         | 8,2      | 187,8            | 4,1   | 0,1    | 0,5    | 0,5    | 0        | 0,4     | 4,0    | 52,4                  | 118,4                | 410,2 | 116,6  | 6,5    | 3,1    | 111,5  |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 56,4             | 48,1    | 209,1       | 1784,2                        | 33,8     | 362,2            | 11,7  | 0,1    | 0,7    | 0,4    | 0,2      | 0,7     | 9,7    | 97,3                  | 199,7                | 691,0 | 181,3  | 10,3   | 6,0    | 120,8  |

## 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          | 200/10       | 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    |  |
| КОНТР. ОТ Р.         | 7 к.о. 2002г            | Хлеб пшеничный (Булка Тавадинская)      | 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                 | 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      |  |
|                      | пр                      | СЫРКИ ТВОРОЖНЫЕ 16,5%                   | 50           | 9                | 16,5    | 27          | 293                           | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      |  |
| 1997                 | 702/1997                | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 200          | 1                | 0       | 14,6        | 59,3                          | 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: |                         |                                         |              | 25,9             | 32,1    | 118,0       | 886,2                         | 8,4      | 85,4             | 1,0   | 0,8    | 0,1    | 0,3    | 0,2      | 0,1     | 2,1    | 34,9                  | 177,6                | 270,3 | 66,1   | 2,3    | 1,8    | 17,5   |  |
| 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    | 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    |  |
| 1996                 | 482/1996                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                         | 180          | 4,2              | 6,1     | 17,2        | 550,8                         | 38,6     | 79,9             | 2,7   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,3     | 1,3    | 22,1                  | 97,2                 | 72,3  | 36,9   | 2,2    | 0,9    | 6,6    |  |
| КОНТР. ОТ Р.         | 7 к.о. 2002г            | Хлеб пшеничный (Булка Тавадинская)      | 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 Тавадинская) | 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: |                         |                                         |              | 31,5             | 33,3    | 136,0       | 1271,3                        | 47,7     | 411,8            | 13,3  | 0      | 0,62   | 0,24   | 0,1      | 0,7     | 7,1    | 64,2                  | 292,5                | 413,5 | 139,2  | 14,6   | 4,4    | 17,2   |  |
| Всего за день:       |                         |                                         |              | 57,4             | 65,4    | 254,0       | 2157,5                        | 56,1     | 497,2            | 14,3  | 0,8    | 0,72   | 0,54   | 0,3      | 0,8     | 9,2    | 99,1                  | 470,1                | 683,8 | 205,3  | 16,9   | 6,2    | 34,7   |  |

## 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              |                         |                                               |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |                      |                       |        |       |        |        |        |        |
| 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                               | 100          | 15,6             | 15,3    | 11,5        | 260,1                         | 5,1      | 53,4             | 3,2   | 0,4    | 0      | 0,2    | 0,2      | 0,2     | 3,1                  | 6,6                   | 39,0   | 171,5 | 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                  | 22,5   | 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)             | 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      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                               |              | 37,0             | 37,0    | 111,1       | 932,0                         | 103,3    | 861,7            | 14,1  | 0,7    | 0,4    | 0,6    | 0,4      | 0,5     | 7,3                  | 63,5                  | 191,1  | 548,5 | 218,0  | 9,0    | 4,6    | 17,6   |
| Обед                 |                         |                                               |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |                      |                       |        |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 120/1996                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 2,2              | 6,3     | 9,0         | 202,4                         | 12,4     | 217,9            | 2,2   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,2     | 0,7                  | 9,5                   | 50,9   | 49,0  | 22,9   | 1,1    | 0,5    | 4,8    |
| 2017                 | 301/2017                | КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ                     | 100          | 17,5             | 20,7    | 5,4         | 266,5                         | 0,8      | 30,4             | 2,4   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,4      | 0,5     | 4,7                  | 4,7                   | 14,9   | 148,6 | 20,2   | 1,2    | 1,3    | 3,9    |
| 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    |
| 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    |
| 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: |                         |                                               |              | 31,9             | 37,3    | 93,8        | 922,0                         | 15,9     | 714,9            | 9,9   | 0      | 0,4    | 0,1    | 0,4      | 0,8     | 7,1                  | 51,9                  | 123,6  | 324,4 | 82,8   | 7,3    | 3,0    | 12,2   |
| Всего за день:       |                         |                                               |              | 68,9             | 74,3    | 204,9       | 1854,0                        | 119,2    | 1576,6           | 24,0  | 0,7    | 0,8    | 0,7    | 0,8      | 1,3     | 14,4                 | 115,4                 | 314,7  | 872,9 | 300,8  | 16,3   | 7,6    | 29,8   |

## 5 день

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 | 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          | 1,1              | 9,4     | 3,9                           | 161,8       | 8,8   | 183,6            | 4,4   | 0      | 0      | 0      | 0       | 0,4    | 7,8                   | 28,6                 | 31,5  | 15,2   | 0,9    | 0,2    | 2,7    |       |
| 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       | 0,7    | 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       | 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       | 0,7    | 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       | 0,1    | 0                     | 22,7                 | 23,2  | 9,4    | 0,5    | 0      | 0      |       |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 25,1             | 24,9    | 92,3                          | 899,1       | 22,6  | 275,0            | 8,8   | 0      | 0,4    | 0,2    | 0       | 3,5    | 57,6                  | 167,1                | 381,7 | 102,1  | 4,0    | 2,2    | 112,2  |       |
| Обед                 |                         |                                          |              |                  |         |                               |             |       |                  |       |        |        |        |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |       |
| 1997                 | 174/1997                | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 2,2              | 6,3     | 13,2                          | 180,8       | 8,0   | 173,3            | 2,2   | 0      | 0      | 0      | 0       | 0,7    | 8,7                   | 41,3                 | 51,1  | 21,4   | 0,9    | 0,4    | 4,0    |       |
| 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     | 3,5    | 2,1                   | 29,2                 | 148,3 | 26,2   | 1,6    | 1,8    | 5,6    |       |
| 1996                 | 256                     | КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ                  | 180          | 5,6              | 5,2     | 37,6                          | 224,5       | 0,5   | 86,4             | 3,3   | 0      | 0,1    | 0      | 0       | 1,1    | 15,9                  | 28,0                 | 183,4 | 25,0   | 1,3    | 0,7    | 0,6    |       |
| 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    | 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: |                         |                                          |              | 28,6             | 26,9    | 103,0                         | 853,6       | 9,6   | 316,3            | 8,4   | 0      | 0,3    | 0,2    | 0,2     | 6,2    | 51,3                  | 128,6                | 443,9 | 89,8   | 7,3    | 3,6    | 11,3   |       |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 53,7             | 51,8    | 195,3                         | 1752,7      | 32,2  | 591,3            | 17,2  | 0      | 0,7    | 0,4    | 0,2     | 1,1    | 9,7                   | 108,9                | 295,7 | 825,6  | 191,9  | 11,3   | 5,8    | 123,5 |

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 | Mg, 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                    | 0,1    | 0,6                   | 7,8    | 44,5  | 32,3   | 17,9   | 0,8    | 0,3    | 2,8 |
| 1997                 | 476/1997                | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ                       | 100          | 11,3             | 18,5    | 3,0         | 249,7                         | 0,3      | 2,1              | 2,5   | 0      | 0,2    | 0,1    | 0        | 0                    | 0      | 2,3                   | 0,3    | 11,4  | 107,0  | 19,5   | 1,1    | 2,0    | 5,4 |
| 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                    | 0,1    | 0,6                   | 12,6   | 12,8  | 49,8   | 9,2    | 1,2    | 0,4    | 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                     | 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          | 0,3              | 0,1     | 6,2         | 25,7                          | 20       | 3,4              | 0,2   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0                    | 0,1    | 1,3                   | 16,4   | 7,5   | 8,8    | 0,3    | 0      | 0,3    |     |
| Итого за прием пищи: |                         |                                        |              | 25,8             | 39,2    | 97,6        | 1011,5                        | 48,8     | 450,5            | 10,8  | 0      | 0,4    | 0,1    | 0        | 0,2                  | 4,4    | 46,8                  | 104,8  | 264,1 | 68,1   | 4,0    | 3,1    | 10,5   |     |
| Обед                 |                         |                                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |                      |        |                       |        |       |        |        |        |        |     |
| 1996                 | 129/1996                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ   | 250/10       | 2,5              | 6,5     | 16,2        | 241,8                         | 6,9      | 173,8            | 2,5   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,2                  | 1,0    | 8,8                   | 49,7   | 74,6  | 27,1   | 1,2    | 0,3    | 5,5    |     |
| 1996                 | 443/1996                | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (280)                    | 280          | 22,9             | 24,9    | 24,0        | 363,2                         | 13,3     | 488,4            | 4,1   | 0      | 0,3    | 0,3    | 0,5      | 1,0                  | 7,0    | 18,0                  | 45,8   | 253,1 | 60,7   | 3,2    | 2,1    | 12,7   |     |
| 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    |     |
| 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: |                         |                                        |              | 31,7             | 32,1    | 83,5        | 810,1                         | 21,3     | 662,3            | 6,6   | 0      | 0,6    | 0,4    | 0,5      | 1,2                  | 8,9    | 51,3                  | 123,7  | 385,4 | 102,9  | 7,9    | 3,1    | 19,2   |     |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 57,5             | 71,3    | 181,1       | 1821,6                        | 70,1     | 1112,8           | 17,4  | 0      | 1,0    | 0,5    | 0,5      | 1,4                  | 13,3   | 98,1                  | 228,5  | 639,5 | 171,0  | 11,9   | 6,2    | 29,7   |     |

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 "ОКТЯБРЬСКИЙ"                    | 70           | 0,8              | 6,6     | 3,6         | 222,4                         | 1,7      | 347,5            | 3,0   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 4,8                   | 22,9                 | 24,0   | 14,4   | 0,6    | 0,2    | 2,6    |       |
| 2003                 | 64/2003                 | КОЛЕБАСКИ ВИТАМИННЫЕ                   | 100          | 17,3             | 21,7    | 2,8         | 263,9                         | 1,0      | 158,1            | 3,8   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,4      | 0,5     | 4,9    | 3,8                   | 19,7                 | 152,8  | 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    |       |
| 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: |                         |                                        |              | 31,0             | 33,8    | 132,1       | 979,8                         | 5,0      | 548,8            | 7,4   | 0      | 0,32   | 0,14   | 0,4      | 0,6     | 7,5    | 44,9                  | 184,8                | 396,4  | 109,5  | 9,2    | 2,7    | 8,8    |       |
| 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       | 0,2    | 1,0                   | 9,2                  | 37,8   | 78,7   | 33,5   | 2,0    | 1,0    | 4,4   |
| 1996                 | 303                     | Рыба Минтай припущенный                | 100          | 19,2             | 1       | 0,7         | 392,6                         | 0,5      | 81,3             | 0,3   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,1     | 0,1    | 1,3                   | 6,9                  | 50,2   | 276,0  | 64,2   | 0,9    | 1,4    | 188,6 |
| 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                  | 22,5                 | 229,0  | 154,7  | 5,4    | 1,7    | 2,8    |       |
| 2017                 | 330/2017                | СОУС СМЕТАННЫЙ                         | 30           | 0,4              | 1       | 1,8         | 20,8                          | 0        | 9                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0,6                   | 8,2                  | 6,1    | 1,2    | 0      | 0      | 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    |       |
| 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: |                         |                                        |              | 41,8             | 14,0    | 112,1       | 1056,2                        | 5,1      | 291,5            | 10,1  | 0      | 0,9    | 0,3    | 0        | 0,6     | 6,1    | 67,9                  | 144,4                | 646,1  | 268,0  | 11,7   | 4,8    | 197,5  |       |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 72,8             | 47,8    | 244,2       | 2036,0                        | 10,1     | 840,3            | 17,5  | 0      | 1,22   | 0,44   | 0,4      | 1,2     | 13,6   | 112,8                 | 329,2                | 1042,5 | 377,5  | 20,9   | 7,5    | 206,3  |       |

8 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ      | 200/10       | 7,9              | 10,7    | 32,1        | 273,3                         | 0,5      | 13               | 1,6   | 0      | 0,2    | 0      | 0,1      | 0,5     | 11,5   | 128,2                 | 218,9                | 69,8  | 1,9    | 2,0    | 11,9   |        |
| 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        | 0,8     | 24,1   | 15,3                  | 52,7                 | 9,9   | 0,5    | 0,4    | 1,0    |        |
|                      | ПР                      | Десерт творожный с наполнителем 6%       | 120          | 8,4              | 6       | 14,3        | 226                           | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      |        |
| 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: |                         |                                          |              | 25,5             | 20,0    | 96,2        | 763,2                         | 1,0      | 26,2             | 1,7   | 0      | 0,3    | 0,3    | 0        | 0,1     | 1,6    | 35,6                  | 254,7                | 359,5 | 98,8   | 2,9    | 2,8    | 21,9   |
| Обед                 |                         |                                          |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 110/1996                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 2,3              | 6,2     | 12,3        | 160,7                         | 8,7      | 225,7            | 2,3   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,6    | 11,1                  | 52,5                 | 54,4  | 26,7   | 1,3    | 0,6    | 6,3    |
| 2003                 | 56/2003                 | ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ            | 100/30       | 10,4             | 8,2     | 13,6        | 300,9                         | 9,6      | 44,4             | 2,2   | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0,1     | 2,2    | 9,0                   | 34,7                 | 106,9 | 27,6   | 1,2    | 2,1    | 5,7    |
| 2017                 | 203/2017                | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ     | 180/5        | 6,3              | 4,0     | 40,0        | 231,6                         | 0        | 0                | 1,3   | 0      | 0,1    | 0      | 0        | 0,1     | 0,6    | 12,6                  | 12,8                 | 49,8  | 9,2    | 1,2    | 0,4    | 0,9    |
| 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                  | 200/57       | 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: |                         |                                          |              | 25,3             | 19,1    | 109,2       | 888,3                         | 19,4     | 270,2            | 5,8   | 0      | 0,3    | 0,1    | 0        | 0,3     | 4,3    | 57,2                  | 128,2                | 268,8 | 78,6   | 7,2    | 3,8    | 13,9   |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 50,8             | 39,1    | 205,4       | 1661,5                        | 20,4     | 296,4            | 7,5   | 0      | 0,6    | 0,4    | 0        | 0,4     | 5,9    | 92,8                  | 382,9                | 628,3 | 177,4  | 10,1   | 6,6    | 35,8   |

9 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 | 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  |
| 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  |
| 1996                 | 486/1996                | ОВОЩНОЕ РАГУ                             | 180          | 3,1              | 8,0     | 16,8                          | 219,5       | 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.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    |
| Итого за прием пищи: |                         |                                          |              | 25,1             | 29,9    | 76,0                          | 847,0       | 119,5            | 730,0  | 9,5    | 0      | 0,1    | 0,3      | 0,2     | 0,5    | 5,8                   | 44,9                 | 139,6 | 305,8  | 86,6   | 4,6    | 3,2    | 14,1 |
| Обед                 |                         |                                          |              |                  |         |                               |             |                  |        |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |      |
| 1997                 | 174/1997                | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И СО СМЕТАНОЙ | 250/10       | 2,2              | 6,3     | 13,2                          | 180,8       | 8,0              | 173,3  | 2,2    | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 0,7                   | 8,7                  | 41,3  | 51,1   | 21,4   | 0,9    | 0,4    | 4,0  |
| 1996                 | 460/1996                | БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ   | 100          | 14,9             | 17,4    | 6,8                           | 235,5       | 0,7              | 27,1   | 2,7    | 0      | 0,1    | 0,3      | 0,4     | 0,4    | 4,1                   | 2,4                  | 41,8  | 157,8  | 24,9   | 1,6    | 1,0    | 5,3  |
| 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)        | 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: |                         |                                          |              | 28,1             | 31,0    | 107,6                         | 884,1       | 9,5              | 330,0  | 6,6    | 0      | 0,4    | 0,1      | 0,3     | 0,6    | 6,6                   | 49,2                 | 130,2 | 364,1  | 96,4   | 6,7    | 3,1    | 11,9 |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 53,2             | 60,9    | 183,6                         | 1731,1      | 129,0            | 1060,0 | 16,1   | 0      | 0,5    | 0,4      | 0,5     | 1,1    | 12,4                  | 94,1                 | 269,8 | 669,9  | 183,0  | 11,3   | 6,3    | 26,0 |

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                 | 20/2003                 | САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                   | 70           | 1,0              | 10,6    | 5,2         | 203,1                         | 3,0      | 291,8            | 4,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,5    | 4,6                   | 16,2                 | 29,2  | 14,3   | 0,6    | 0,3    | 2,0    |
| 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    |
| 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: |                         |                                          |              | 36,3             | 45,5    | 104,0       | 1001,3                        | 25,9     | 686,0            | 13,44 | 1,68   | 0,6    | 0,54   | 1,1      | 1,26    | 11,9   | 167,1                 | 66,1                 | 383,9 | 86,0   | 3,6    | 3,5    | 10,5   |
| 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                 | 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    |
| 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    |
| 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: |                         |                                          |              | 34,5             | 30,5    | 167,6       | 987,6                         | 11,1     | 292,5            | 13,5  | 0      | 0,62   | 0,44   | 0,1      | 0,7     | 8,7    | 70,0                  | 205,1                | 549,1 | 247,0  | 16,9   | 4,7    | 13,8   |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 70,8             | 76,0    | 271,6       | 1988,9                        | 37,0     | 978,5            | 26,94 | 1,68   | 1,22   | 0,98   | 1,2      | 1,96    | 20,6   | 237,1                 | 271,2                | 933,0 | 333,0  | 20,5   | 8,2    | 24,3   |

## 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.

скреплено печатью двенадцать

ЛИСТ

Директор

ООО «ТКОП»

Ермакова.Т.А.

