

Согласовано:

Директор школы
МКОУ СОШ № 14



Утверждаю:

Директор ООО «ТКОП»
Т.А.Ермакова



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерное меню в организации отдыха и оздоровления детей От 27.10.2025 года

Калорийность (1257- 1879ккал)

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	8,4	36,1	265,5	0,5	13	0	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	14,2	136,8	208,4	31,7	0,9	0,9	8,9
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
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
1997	688/1997	Фрукты с/с	100/5	0	0	0	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				14,9	18,4	77,2	745,1	0,5	25,6	0,7	0	0,2	0,1	0,1	0,2	1,8	37,6	243,8	307,0	48,5	2,0	1,8	9,8
Обед																							
2017	24/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	70	0,7	4,3	2,7	52,7	11,7	47,2	1,9	0	0	0	0	0	0,2	5,5	14,4	24,3	11,4	0,6	0,3	1,7
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
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)	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
	к.о. 2023	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:				39,0	45,3	105,9	972,4	111,3	547,1	10,7	0	0,4	0,3	0,6	0,9	9,6	58,8	129,7	434,8	113,6	7,7	4,4	16,5
Всего за день:				53,9	63,7	183,1	1717,5	111,8	572,7	11,4	0	0,6	0,4	0,7	1,1	11,4	96,4	373,5	741,8	162,1	9,7	6,2	26,3

2 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
1997	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
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
	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:				15,6	14,9	71,6	557,8	9,2	185,5	2,25	1,7	0,1	0,43	0,2	0,31	1,2	22,9	255,7	222,5	44,9	2,1	1,6	17,0
Обед																							
2003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	15,1	8,3	307,6	28,2	401,8	6,4	0	0	0	0	0,1	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8
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	0	0,2	1,0	8,8	49,7	74,6	27,1	1,2	0,3	5,5
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,2	13,6	300,9	9,6	44,4	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,2	9,0	34,7	106,9	27,6	1,2	2,1	5,7
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
	к.о.2023	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	81/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				24,2	35,3	117,8	1283,7	77,2	747,2	13,64	1,68	0,8	0,64	0,5	1,26	9,3	181,2	186,9	366,3	118,0	7,6	4,1	25,1
Итого за день:				39,8	50,2	189,4	1841,5	86,4	932,7	15,89	3,38	0,9	1,07	0,7	1,57	10,5	204,1	442,6	588,8	162,9	9,7	5,7	42,1

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		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	265/1996	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и молоком стущеным	200/20	13,9	8,5	64,2	381,4	2,4	37,2	2,3	0,2	0	0,2	0,7	0,2	1,2	25,8	144,6	234,3	51,7	1,9	1,2	5,0
КОМП. 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 МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (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	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
1997	688/1997	Фрукты (мандарин)	100	0	0	0	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				19,2	15,7	112,9	753,7	2,4	37,2	2,8	0,2	0,1	0,2	0,7	0,2	1,9	45,2	169,3	282,4	64,8	3,0	1,5	5,8
Обед																							
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
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	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
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
КОМП. 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
к.о.2023		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	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				36,1	32,9	130,4	1049,2	15,2	410,5	11,9	0,4	0,6	0,2	0,2	0,5	6,5	58,0	164,6	412,7	117,3	9,2	4,1	17,7
Всего за день:				55,3	48,6	243,3	1802,9	17,6	447,7	14,7	0,6	0,7	0,4	0,9	0,7	8,4	103,2	333,9	695,1	182,1	12,2	5,6	23,5

4 день

Минеральные вещества

Витамины

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

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

Сборник рецептур

№ технологической карты

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

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

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

0,3

0,7

20

114,4

174,4

48,7

1,5

1,2

10,9

Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)

38

3,0

0,4

19

91,6

0

0

0

0,1

0

0

0

0

0

0

11,5

7,3

26,1

4,8

0,3

0,2

0,5

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

0

2,4

17,2

60,1

3,8

0,8

0,4

7

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

0,6

13,2

5,1

4,6

0,5

0

0

СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2

200

0,8

0

20,6

84

2

0

0

0

0,3

0,3

0,2

0,3

1,4

34,5

176,1

287,7

73,9

6,1

1,8

18,4

Итого за прием пищи:

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР

70

0,7

4,3

2,7

52,7

11,7

47,2

1,9

0

0

0

0

0

0

0,2

5,5

14,4

24,3

11,4

0,6

0,3

1,7

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

0,2

9,5

50,9

49,0

22,9

1,1

0,5

4,8

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

200

11,0

12,8

21,6

255,2

12,0

16,0

2,9

0

0,2

0,4

2,9

11,9

22,1

154,3

43,3

1,9

2,3

10,9

Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)

38

3,0

0,4

19

91,6

0

0

0

0,1

0

0

0

0

0

0,4

7,3

26,1

4,8

0,3

0,2

0,5

Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)

38

3,1

0,3

19,5

94,3

0

0

0

0,1

0

0

0

0

0

0,5

7,3

26,1

5,6

2,7

0,5

0,5

НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

200

0,3

0,1

6,2

25,7

20

3,4

0,2

0

0

0

0

0

0

0,1

1,3

16,4

7,5

8,8

0,3

0

0,3

Итого за прием пищи:

Итого за 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	7,9	10,7	32,1	273,3	0,5	13	1,6	0	0,2	0,2	0	0,1	0,5	11,5	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11,9
КОМП. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
1997	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	30/10/20	6,8	14,7	13,2	176,1	0,1	42	0,6	0	0	0,1	0,2	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3
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
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				23,7	30,7	93,1	723,8	1,1	68,2	2,2	0	0,3	0,4	0,2	0,1	1,5	33,1	446,9	465,6	106,8	3,0	3,7	21,7
Обед																							
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	9,1	245,0	14,7	201,9	2,2	0	0	0	0	0,1	0,6	8,8	41,1	28,1	15,2	0,8	0,3	2,9
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	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	41,8	157,8	24,9	1,6	1,0	5,3
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	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
КОМП. 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
	к.о. 2023	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	КОМП.ОТ 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:				37,8	32,3	168,2	1155,6	24,3	434,0	12,2	0	0,72	0,44	0,3	1,0	10,4	72,3	260,5	606,5	261,5	18,0	4,2	16,9
Итого за день:				61,5	63,0	261,3	1879,4	25,4	502,2	14,4	0	1,02	0,84	0,5	1,1	11,9	105,4	707,4	1072,1	368,3	21,0	7,9	38,6

Нормативные документы к рациону питания

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1996г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1997г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003г.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003г.

3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003г.

4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003г.

5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2003г.