

Согласовано:

Директор школы МКОУ СОШ № 14

Директор школы Л.В.



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 1 сентября 2026 года

Калорийность завтраков (579-755ккал)
Калорийность обедов (729-1030 ккал)

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	11,2	40,2		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	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19		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		0,1	42	0,6	0	0	0,1	0,2	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3	
2003	82/2003	Кисель детский Витгошка	200	0	0	24		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:				17,9	26,3	96,4		20,7	184,7	2,9	1,7	0,7	0,7	0,7	0,4	4,4	141,6	335,0	345,8	57,8	2,7	1,7	9,4	
Обед																								
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,2	12,3		8,7	225,7	2,3	0	0	0	0	0	0,1	0,6	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3
2008	298	СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	22,1	24,8	9,7		3,4	80,7	1,1	0,5	0,1	0,3	2,7	0,4	4,0	12,3	83,0	248,1	29,9	3,0	3,7	15,7	
2017	204/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	7,8	28,7		0,1	44,5	1,0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,4	13	159,6	121,1	12,6	1,0	0,9	0,7	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19		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	
КОНТРОЛЬ	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5		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		2	0	0	0	0,02	0,04	0	0	0,9	0	111	77	30	6	0	0	
Итого за прием пищи:				41,1	39,5	133,8		14,2	350,9	4,4	0,5	0,42	0,44	3,0	0,6	6,8	59,7	420,7	552,8	109,6	14,3	5,9	23,7	
Всего за день:				59,0	65,8	230,2		34,9	535,6	7,3	2,2	1,12	1,14	3,7	1,0	11,2	201,3	755,7	898,6	167,4	17,0	7,6	33,1	

2 день

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
2017	301/2017	КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	15,7	18,7	4,8	239,9	0,7	27,4	2,2	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,3	4,2	13,5	133,7	18,1	1,1	1,2	3,5
1996	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	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:			23,9	25,2	55,6	941,6	39,6	107,3	4,9	0	0,3	0,2	0,4	0,7	6,5	37,8	155,1	258,4	80,5	4,1	2,3	10,6
Обед																						
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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
2017	232/2017	РЫБА(минтай филе)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	17,4	4,7	3,9	406,2	0,9	352,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,4	7,9	61,5	260,6	64,0	1,1	1,4	169,4
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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
КОНТРОЛЬ	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	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	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:			29,7	11,2	100,1	908,6	7,5	514,4	2,0	0,1	0,4	0,2	0	0,4	3,9	51,6	122,2	445,8	126,7	6,1	3,3	175,9
Всего за день:			53,6	36,4	155,7	1850,2	47,1	621,7	6,9	0,1	0,7	0,4	0,4	1,1	10,4	89,4	277,3	704,2	207,2	10,2	5,6	186,5

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	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	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5	
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
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
2008	ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	0	0	
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
Итого за прием пищи:				16,5	17,0	95,8	613,4	8,1	89,8	0,9	0,8	0,1	0,3	0,2	1,5	22,3	156,3	261,6	53,2	3,0	1,6	17,0	
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	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
2003	49/2003	ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕТСКИЕ	90	18,0	18,0	4,8	311,6	3,1	25,8	4,7	0,3	0,1	0,2	0,1	0	3,3	1,9	27,0	173,3	28,4	1,6	3,2	10,0
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,5	9,4	24,4	194,1	11,9	171,3	4,0	0	0,2	0,1	0	1,5	13,2	25,7	86,9	36,0	1,6	0,6	7,6	
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
КОНТРОЛЬ	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	
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	3	120	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				33,3	33,3	103,0	911,9	39,6	518,3	15,14	1,98	1,1	0,64	0,6	9,7	168,2	105,5	391,5	108,4	8,2	5,5	23,0	
Всего за день:				49,8	50,3	198,8	1525,3	47,7	608,1	16,04	2,78	1,2	0,94	0,8	11,2	130,5	261,8	653,1	161,6	11,2	7,1	40,0	

4 день

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	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	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	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	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	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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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	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:			28,8	21,3	80,0	649,1	93,0	94,0	8,0	0,4	0,3	0,5	0,3	0,5	6,3	41,1	80,4	393,6	167,0	7,2	3,6	11,6
Обед																						
2003	108/2003	УХА РЫБАЦКАЯ (горбуша)	10,6	5,5	12,6	147,7	7,0	24,9	0,1	0	0,2	0,2	0	0,2	2,5	7,4	31,3	129,3	33,1	1,1	0,7	26,7
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	13,6	15,7	6,1	212,0	0,6	24,4	2,5	0	0,1	0,1	0,3	0,3	3,7	2,2	37,8	142,1	22,4	1,4	0,9	4,8
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	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
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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
КОНТРОЛЬ	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	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	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:			35,5	30,0	92,4	773,2	9,9	445,3	7,0	0	0,6	0,3	0,3	0,6	7,8	45,1	122,2	387,3	91,5	7,2	2,8	34,7
Всего за день:			64,3	51,3	172,4	1422,3	102,9	539,3	15,0	0,4	0,9	0,8	0,6	1,1	14,1	86,2	202,6	780,9	258,5	14,4	6,4	46,3

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,4	171,3	10,3	141,4	1,5	0	0	0	0	0,1	0,4	6,1	29,1	19,7	10,7	0,6	0,2	2,1
1996	332/1996	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	12,2	9,0	9,1	291,0	1,3	74,9	3,7	0	0,1	0,1	0	0,1	0,6	12,4	51,9	157,2	29,7	0,7	0,8	88,6
1996	486/1996	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,6	6,6	14,2	182,7	9,3	594,6	3,3	0	0	0	0	0,1	0,9	12,0	47,5	69,1	32,0	1,3	0,7	4,8
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
Итого за прием пищи:				19,1	19,6	53,5	755,8	22,0	811,0	8,5	0	0,2	0,1	0	0,3	2,3	42,6	149,0	277,2	81,8	3,4	1,9	96,0
Обед																							
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 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
2007	26	ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ С СОУСОМ	90/50	29,65	17,66	9,83	316,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1996	256	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,7	4,4	31,3	187,1	0,5	72	2,8	0	0,1	0	0	0,2	0,8	13,2	23,3	152,8	20,8	1,0	0,6	0,5
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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5
КОНТРОЛЬ	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:				44,85	29,06	137,43	938,6	10,5	245,3	5,0	0	0,32	0,04	0	0,3	3,3	45,8	190,6	333,5	82,7	10,9	1,7	5,5
Всего за день:				63,95	48,66	190,93	1694,4	32,5	1056,3	13,5	0	0,52	0,14	0	0,6	5,6	88,4	339,6	610,7	164,5	14,3	3,6	101,5

7 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	64/2003	КОЛЕАСКИ ВИТАМИННЫЕ	90	15,6	19,6	2,5	237,5	0,9	142,2	3,3	0	0,1	0,1	0,4	4,5	3,4	17,7	137,5	20,5	1,4	1,1	3,8	
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	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7	
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0	0,7	
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	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:				23,5	24,4	72,1	600,7	1,2	151,2	3,5	0	0,2	0,1	0,4	6,0	25,5	80,2	267,3	72,0	2,7	2,0	5,7	
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	303	РЫБА (филе минтая) ПРИПУЩЕННЫЙ	90	17,3	0,9	0,7	353,5	0,5	73	0,3	0	0,1	0,1	0	0,1	1,2	6,3	45,2	248,6	58,0	0,8	1,3	169,8
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	
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
КОНТРОЛЬ	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	
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:				37,9	12,5	116,8	1023,1	25,4	437,4	11,74	1,68	1,1	0,54	0,5	0,96	8,5	182,8	121,1	575,5	233,7	10,4	4,5	177,6
Итого за день:				61,4	36,9	188,9	1623,8	26,6	588,6	15,24	1,68	1,3	0,64	0,9	1,46	14,5	208,3	201,3	842,8	305,7	13,1	6,5	183,3

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 экв.	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	0,2	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)	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
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0	0	0	120	0	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	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9
Итого за прием пищи:								1,0	26,2	2,1	0	0,3	0,3	0	0,1	1,5	30,9	253,4	351,2	98,1	3,1	2,7	21,7
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
2003	52	КОТЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА	90	13,7	13,3	8,8	225,8	4,0	30,4	2,6	0,2	0	0,1	0,1	0,3	3,1	3,8	29,7	151,9	27,3	1,7	1,7	7,4
2017	204/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	7,8	28,7	259,7	0,1	44,5	1,0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,4	13	159,6	121,1	12,6	1,0	0,9	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
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:								14,3	300,5	5,9	0,2	0,32	0,24	0,4	0,5	5,8	51,5	366,5	456,2	106,7	13,0	3,9	15,3
Итого за день:								15,3	326,7	8,0	0,2	0,62	0,54	0,4	0,6	7,3	82,4	619,9	807,4	204,8	16,1	6,6	37,0

9 день

Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																
187,3	0,3	10,5	2,5	0	0	0,1	0,1	0,2	2,9	1,2	41,5	105,5	17,0	1,0	1,5	3,7
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
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
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
36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0
579,2	88,6	53,7	7,5	0	0,3	0,3	0,1	0,5	5,9	36,1	55,1	328,6	156,7	6,2	3,2	6,6
Обед																
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
316,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
209,2	0,5	72	1,1	0	0	0	0	0,1	0,6	11,2	14,1	78,3	27,4	0,6	0,8	1,2
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
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
17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
836,9	7,1	233,8	2,4	0	0,3	0,1	0	0,3	2,5	44,9	64,9	192,2	65,3	5,1	2,0	7,0
1416,1	95,7	287,5	9,9	0	0,6	0,4	0,1	0,8	8,4	81,0	120,0	520,8	222,0	11,3	5,2	13,6

10 день

000 "ТКОЛ"

10 день

Витамины										Минеральные вещества														
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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		
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг															12,7	
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	
КОНТРОЛЬ 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	
	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	
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:				13,7	12,3	85,0	592,9	20,5	232,7	4,99	2,58	0,6	0,57	0,5	0,87	4,1	151,5	231,7	200,5	53,5	1,8	1,4	11,4	
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	0,2	0,7	9,5	50,9	49,0	22,9	1,1	0,5	4,8
1997	479/1997	БЫТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	19,2	18,1	0,9	267,1	2,6	35,3	2,7	0,2	0,1	0,2	0,3	0,3	4,4	3,4	20,0	165,3	22,2	1,4	2,5	7,6	
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,5	9,4	24,4	194,1	11,9	171,3	4,0	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	13,2	25,7	86,9	36,0	1,6	0,6	7,6	
КОНТРОЛЬ 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	
КОНТРОЛЬ 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:				31,1	34,5	77,4	866,6	26,9	424,5	8,9	0,2	0,5	0,3	0,3	0,9	7,5	50,0	122,3	357,5	95,5	7,5	4,3	21,0	
Всего за день:				44,8	46,8	162,4	1459,5	47,4	657,2	13,89	2,78	1,1	0,87	0,8	1,77	11,6	201,5	354,0	558,0	149,0	9,3	5,7	32,4	

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.

Прошито, пронумеровано,

скреплено печатью Двенадцать

12 лист 63

Директор

Ермакова.Т.А.

ООО «ТКОП»

