

Согласовано:

Директорский журнал



Копия

Утверждаю:

Директор ООО «ТКОП»

Т.А.Ермакова



ООО «Гавдинский 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 9 января 2025 года

Калорийность завтраков (798-1112 ккал)

Калорийность обедов (771-1204 ккал)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2
1996	274/1996	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,0	13,0	37,0	374,0	0,2	57,7	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	16,9	207,4	157,1	16,3	1,3	1,2	0,9
КОНТРОЛЬ	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:								21,2	221,9	6,4	1,7	0,7	0,6	1,2	1,0	9,5	163,7	274,2	399,2	56,4	3,7	2,9	8,1
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
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (325)	325	22,8	24,1	30,9	386,3	16,3	616,0	4,3	0	0,3	0,3	0,4	1,0	7,1	22,0	53,4	270,1	70,8	3,4	2,2	14,5
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
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:								116,7	833,9	6,5	0	0,5	0,4	0,4	1,2	8,9	55,4	132,5	373,1	107,4	7,8	3,4	20,3
Всего за день:								137,9	1055,8	12,9	1,7	1,2	1,0	1,6	2,2	18,4	219,1	406,7	772,3	163,8	11,5	6,3	28,4

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
1998	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОНТРОЛЬ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	182,9	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				26,8	29,0	89,6	838,6	38,1	298,2	8,64	1,68	0,6	0,64	0,7	1,06	9,6	163,3	95,5	323,8	81,7	3,7	3,2	18,2
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	303	Рыба Минтай припущенный	100	13,7	0,8	0,7	279,6	0,5	83,9	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	1	5,2	37,0	197,3	46,3	0,6	1	134,0
2017	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	0,8	13,1	27,7	65,7	22,5	1,5	0,5	2,4
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
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				28,2	16,7	102,3	926,9	11,6	734,0	7,5	0	0,4	0,1	0	0,3	3,4	53,3	154,9	393,2	115,4	6,9	2,8	143,7
Всего за день:				55,0	45,7	191,9	1765,5	49,7	1032,2	16,14	1,68	1,0	0,74	0,7	1,36	13,0	216,6	250,4	717,0	197,1	10,6	6,0	161,9

3 день

Группировка 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																								
1000	207/1000	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/15	5,6	10,9	38,2	301,7	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
1007	120/1007	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	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
1008 (19/2017)	7 к.б. 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		
1007	10/1007	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	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9		
Итого за прием пищи:				25,8	32,7	101,4	790,8	8,7	140,6	1,6	0,8	0,1	0,5	0,4	0,1	2,2	45,0	451,9	464,6	77,6	2,6	3,3	26,8	
Обед																								
1000	130/1000	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	60/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,5	11,0	303,0	10,7	73,3	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,1	8,9	39,0	103,6	27,4	1,2	2,0	5,8	
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	10,9	28,0	221,8	14,1	171,4	4,7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,3	26,9	100,1	41,1	1,8	0,7	9,0	
КОНТРОЛЬ Р.	7 к.б. 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 Р.	к.б.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		
1007	702/1007	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:				26,8	25,3	110,4	910,3	29,7	445,9	11,0	0	0,7	0,2	0	0,8	6,4	57,3	155,8	361,3	133,2	8,5	4,4	20,2	
Всего за день:				52,6	58,0	211,8	1701,1	38,4	586,5	12,6	0,8	0,8	0,7	0,4	0,9	8,6	102,3	607,7	825,9	210,8	11,1	7,7	47,0	

4 день

Дата регистрации	№ 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	5/2003	Салат "РЫЖИК"	80	4,5	16,2	3,4	159,7	11,3	874,4	5,6	0,4	0	0,1	0,2	0,1	0,4	6,1	110,7	102,3	22,1	0,9	0,8	5,3
1996	502/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	17,9	16,9	11,5	285,2	5,2	56,5	3,2	0,4	0	0,3	0,3	0,2	3,7	6,9	40,3	189,4	30,5	2,1	2,0	9,6
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,1	228,9	154,7	5,4	1,7	2,8
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,9	2,4	18,4	0,3	36,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0,8	4,4	5,1	2,8	0,1	0	0,1
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таддинская)	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	
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:				39,8	40,9	111,9	981,7	104,8	967,7	14,9	0,8	0,4	0,7	0,5	0,6	7,9	64,7	205,6	579,3	223,1	9,3	4,9	18,8
Обед																							
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2
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 Таддинская)	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 Таддинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	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:				34,4	28,6	152,0	885,0	9,8	239,2	4,7	0	0,52	0,24	0,4	0,8	8,8	49,6	212,0	467,5	125,2	12,6	3,4	13,0
Всего за день:				74,2	69,5	263,9	1866,7	114,6	1206,9	19,6	0,8	0,92	0,94	0,9	1,4	16,7	114,3	417,6	1046,8	348,3	21,9	8,3	31,8

5 день

Вариант рецептуры	№ 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	13/2003	Салат "Осенний"	80	0,9	7,5	3,0	129,4	7,0	146,9	3,6	0	0	0	0	0,4	6,2	23,1	25,1	12,1	0,8	0,2	2,1	
1996	33/1996	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,8	9,9	9,7	323,4	1,3	83,2	4,2	0	0,1	0,1	0	0,1	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4	
1996	47/2/1996	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	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1	
1996	9 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	
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3	
Итого за прием пищи:				24,8	23,1	81,0	828,0	40,8	240,7	8,2	0	0,4	0,2	0	0,6	3,5	57,3	359,6	98,4	3,7	2,2	111,9	
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
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	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2	
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/5	6,3	4,0	40,0	231,6	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9
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	0,4	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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	629/1996	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				28,1	32,3	109,7	965,4	16,0	348,7	10,0	0	0,3	0,1	0,1	0,5	5,2	55,6	123,4	289,4	75,5	7,2	3,4	11,9
Всего за день:				52,9	55,4	190,7	1793,4	56,8	589,4	18,2	0	0,7	0,3	0,1	1,1	8,7	112,9	278,7	649,0	173,9	10,9	5,6	123,8

6 день

Информация о рецептуре	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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																								
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	4,1	7,3	195,9	11,8	161,5	1,8	0	0	0	0	0,1	0,5	7,0	33,0	22,4	12,2	0,6	0,3	2,3	
1998	62	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	188,7	30,2	2,1	1,8	8,1	
2017	306/2017	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	
КСИТР. 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	
2017	62/2003	Кисель детский Виташка	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	
								36,7	368,5	7,6	1,9	0,6	0,6	0,7	0,9	8,7	168,2	104,7	334,2	86,4	3,8	3,4	12,4	
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 (325)	325	22,8	24,1	30,9	386,3	16,3	616,0	4,3	0	0,3	0,3	0,4	1,0	7,1	22,0	53,4	270,1	70,8	3,4	2,2	14,5	
КСИТР. 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	
КСИТР. 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	
								31,5	789,8	6,8	0	0,6	0,4	0,4	1,2	9,0	54,7	128,8	401,0	112,3	8,0	3,2	21,0	
Итого за прием пищи:								59,9	1158,3	14,4	1,9	1,2	1,0	1,1	2,1	17,7	222,9	233,5	735,2	198,7	11,8	6,6	33,4	
Итого за день:																								

7 день

Вариант 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																								
1900	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	0,2	4,8	22,9	24,0	14,4	0,6	0,2	2,6
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	0	2,2	9,0	34,7	106,9	27,6	1,2	2,1	5,7
2006	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	167,5	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1	
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
2008	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:				21,0	20,4	96,3	952,8	43,8	519,1	7,74	1,68	0,6	0,54	0,5	0,96	7,7	169,7	115,9	283,4	86,8	3,7	3,4	19,4	
Обед																								
1900	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
2017	232/2017	РЫБА (минтай) ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/50	14,0	4,9	4,3	339,7	0,9	388,7	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	1,1	7,1	55,4	212,1	53,5	0,9	1,2	134,4
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,0	34,2	236,3	2,4	423,4	5,0	0	0,1	0	0	0,1	0,8	13,1	27,7	65,7	22,5	1,5	0,5	2,4	
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
КОНТР. ОТ Р.	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	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	
1900	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:				31,7	19,8	100,1	921,4	9,0	1013,4	9,5	0,1	0,7	0,1	0	0,4	3,8	53,9	149,1	414,2	124,6	7,9	3,4	142,2	
Итого за день:				52,7	40,2	196,4	1874,2	52,8	1532,5	17,24	1,78	1,3	0,64	0,5	1,36	11,5	223,6	285,0	697,6	211,4	11,6	6,8	161,6	

8 день

Информация рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	16/2003	Салат "БУРЯЧОК"	80	0,9	12	4,1	317,5	3,0	0,7	5,1	0	0	0	0	0	0,1	5,9	22,2	23,9	12,5	0,6	0,2	3,2
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ	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	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
КОНТРОЛЬ 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:				34,1	33,6	143,9	1112,3	6,1	57,3	13,7	0	0,42	0,44	0,2	0,5	8,1	59,6	204,2	535,2	236,0	14,2	4,1	12,7
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
1996	480/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2
1996	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
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
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0
Итого за прием пищи:				32,2	33,8	83,3	1214,0	136,2	339,8	7,8	0	0,4	0,3	0,4	0,9	8,2	60,3	222,5	370,6	106,0	8,7	3,5	20,1
Всего за день:				66,3	67,4	227,2	2326,3	142,3	397,1	21,5	0	0,82	0,74	0,6	1,4	16,3	119,9	426,7	905,8	342,0	22,9	7,6	32,8

9 день

Информация о рецептуре	№ 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
Завтрак																						
1996	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,2	12	6,7	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
1996	449	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (100/180)	100/180	29,2	34,1	43,9	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
КОНТРОЛЬНЫЙ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	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	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	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:							45,5	599,0	11,8	0	0,3	0,2	0,6	0,9	9,1	50,0	102,0	388,0	94,9	4,0	3,5	11,0
Обед																						
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	15,6	15,6	2,9	0,4	15,1	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,9	1,7	14,3	137,4	21,6	1,2	1,9	4,8
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	10,9	28,0	14,1	171,4	4,7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,3	26,9	100,1	41,1	1,8	0,7	9,0
КОНТРОЛЬНЫЙ	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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5
КОНТРОЛЬНЫЙ	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	629/1996	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/57	0,2	0	4,8	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:							22,2	348,4	8,7	0	0,5	0,4	0,2	0,9	7,7	51,3	94,5	352,8	101,3	7,6	3,8	19,6
Всего за день:							67,7	947,4	20,5	0	0,8	0,6	0,8	1,8	16,8	101,3	196,5	740,8	196,2	11,6	7,3	30,6

10 день

Инвентаризационный номер	№ 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, мкг	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"	80	1,0	8	6,7	202,5	22,6	3,7	3,4	0	0	0	0	0,1	0,3	5,5	28,9	24,6	10,7	0,6	0,3	2,0
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	100	22,3	26,0	2,8	319,5	1,2	167	3,9	0	0,1	0,2	0,5	0,6	6,2	4,7	23,2	193,2	27,6	1,8	1,5	5,3
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8
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
КОНТРОЛЬ	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
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:				43,1	43,9	109,5	1098,1	24,6	227,1	13,3	0	0,5	0,5	0,5	1,0	10,4	61,8	205,1	591,7	224,7	8,9	4,3	20,2
Обед																							
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	13,3	21,3	17,4	326,3	2,5	130,7	6,5	0	0	0,1	0,1	0,2	3,0	9,0	31,6	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/7	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
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
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:				32,4	31,2	128,8	943,4	7,4	331,9	11,9	0	0,6	0,1	0,1	0,5	6,0	54,7	134,3	340,3	102,2	8,1	3,9	11,5
Всего за день:				75,5	75,1	238,3	2041,5	32,0	559,0	25,2	0	1,1	0,6	0,6	1,5	16,4	116,5	339,4	932,0	326,9	17,0	8,2	31,7

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 *В.В. Мещеряков*
14 лист *ср*

Директор *Т* Ермакова.Т.А.
ООО «ТКОП» *А*

