

Согласовано:
И.о.Директор школы МКОУ СОШ № 9
Михайленко А.С.



Утверждаю:
Директор ООО «ТКОП»
Т.А.Ермакова



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерный рацион питания для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10 дневного рациона питания (обеда) для учащихся во вторую смену 1-4 классов
По состоянию на 5 ноября 2024 года
Калорийность (661-929 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
Обед																							
2003	16/2003	Салат "БУРЯЧОК"	80	0,9	12	4,1	128,6	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	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8
2003	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	1,5	1,5	0,8	22,5	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,4	0,6	4,0	13,6	2,0	0,1	0,1	0,5
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (250)	250	15,8	18,1	24,7	293,5	13,0	488,4	3,7	0	0,3	0,2	0,3	0,8	5,1	17,1	41,2	196,4	54,3	2,7	1,6	11,0
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				23,92	38,34	65,14	769,36	28,3	709,7	11,0	0	0,4	0,2	0,3	1,0	6,7	44,5	136,2	312,3	100,2	5,2	2,6	20,0
Всего за день:				23,92	38,34	65,14	769,36	28,3	709,7	11,0	0	0,4	0,2	0,3	1,0	6,7	44,5	136,2	312,3	100,2	5,2	2,6	20,0

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
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	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	2,2	2,1	0,8	30,4	0,1	4,0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,8	4,5	19,4	2,7	0,1	0,1	0,7
1996	303	Рыба Минтай 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
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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:				29,02	13,64	88,94	929,26	29,1	465,8	5,44	1,68	0,5	0,44	0,5	0,76	6,3	160,1	122,5	423,8	119,4	3,1	2,9	178,0
Всего за день:				29,02	13,64	88,94	929,26	29,1	465,8	5,44	1,68	0,5	0,44	0,5	0,76	6,3	160,1	122,5	423,8	119,4	3,1	2,9	178,0

3 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
Обед																							
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,3	12,2	271,1	8,7	40,6	1,9	0	0	0,1	0	0,1	1,9	8,1	31,7	96,4	24,9	1,2	2,0	5,1
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,2	3,3	33,4	193,0	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	10,6	41,5	7,7	1	0,4	0,8
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				23,62	16,24	85,94	820,26	13,3	241,8	7,1	0	0,5	0,1	0	0,4	3,8	39,3	87,4	242,7	70,9	4,5	3,6	10,8
Всего за день:				23,62	16,24	85,94	820,26	13,3	241,8	7,1	0	0,5	0,1	0	0,4	3,8	39,3	87,4	242,7	70,9	4,5	3,6	10,8

4 день

Сборник рецептур	№ техно-логической 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
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	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	1,5	1,5	0,8	22,5	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,4	0,6	4,0	13,6	2,0	0,1	0,1	0,5
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	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
1996	486/1996	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,6	6,6	14,2	154,0	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
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	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:				24,72	26,64	76,64	661,56	16,8	783,5	7,1	0	0,3	0,2	0,3	0,6	6,9	36,1	158,8	334,8	105,4	4,7	2,4	15,4
Всего за день:				24,72	26,64	76,64	661,56	16,8	783,5	7,1	0	0,3	0,2	0,3	0,6	6,9	36,1	158,8	334,8	105,4	4,7	2,4	15,4

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
Обед																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	12,0	19,2	15,6	293,7	2,3	118,7	5,9	0	0	0	0,1	0,1	2,8	7,9	28,3	120,2	25,7	1,4	1,6	4,6
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,5	28,5	196,7	2,0	352,8	4,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	10,9	23,0	54,8	18,8	1,2	0,5	2,1
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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:				22,42	33,44	92,04	878,06	36,6	809,4	14,54	1,68	0,5	0,34	0,6	0,76	7,6	159,7	109,4	249,7	72,0	4,0	2,8	12,0
Всего за день:				22,42	33,44	92,04	878,06	36,6	809,4	14,54	1,68	0,5	0,34	0,6	0,76	7,6	159,7	109,4	249,7	72,0	4,0	2,8	12,0

6 день

Сборник рецептур	№ техно-логической 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
Обед																							
2003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	80	4,5	16,2	3,4	159,7	2,5	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	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	134,0	6,7	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	34,6	70,5	25,8	1,1	0,3	5,4
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (250)	250	15,8	18,1	24,7	293,5	13,0	488,4	3,7	0	0,3	0,2	0,3	0,8	5,1	17,1	41,2	196,4	54,3	2,7	1,6	11,0
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				26,32	41,24	70,54	710,16	22,2	1536,6	11,8	0,4	0,5	0,4	0,5	1,1	6,9	43,3	204,5	399,0	110,9	5,4	2,9	22,2
Всего за день:				26,32	41,24	70,54	710,16	22,2	1536,6	11,8	0,4	0,5	0,4	0,5	1,1	6,9	43,3	204,5	399,0	110,9	5,4	2,9	22,2

7 день

Сборник рецептур	№ техно- логической 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
Обед																							
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4
2003	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	1,5	1,5	0,8	22,5	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,4	0,6	4,0	13,6	2,0	0,1	0,1	0,5
2017	232/2017	РЫБА,(минтай)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90/50	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	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,34	0	11,48	47,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				31,86	15,24	90,72	913,63	5,5	556,5	4,8	0,1	0,5	0,1	0	0,4	3,8	39,2	120,5	450,3	129,1	4,0	3,4	175,5
Всего за день:				31,86	15,24	90,72	913,63	5,5	556,5	4,8	0,1	0,5	0,1	0	0,4	3,8	39,2	120,5	450,3	129,1	4,0	3,4	175,5

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
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	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	2,2	2,1	0,8	30,4	0,1	4,0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,8	4,5	19,4	2,7	0,1	0,1	0,7
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	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
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,6	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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:				30,72	30,14	99,94	830,26	9,2	298,2	9,8	0	0,4	0,2	0,3	0,8	7,7	48,7	146,6	460,0	197,3	8,2	3,3	14,6
Всего за день:				30,72	30,14	99,94	830,26	9,2	298,2	9,8	0	0,4	0,2	0,3	0,8	7,7	48,7	146,6	460,0	197,3	8,2	3,3	14,6

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
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	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	2,2	2,1	0,8	30,4	0,1	4,0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,8	4,5	19,4	2,7	0,1	0,1	0,7
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	14,1	14,3	2,6	213,0	0,4	13,6	2,5	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	1,5	12,9	123,8	19,4	1,2	1,7	4,3
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,2	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	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:				26,52	28,34	82,44	701,66	19,0	321,9	7,7	0	0,4	0,4	0,2	0,9	7,5	36,3	109,2	336,6	105,3	4,8	3,1	17,8
Всего за день:				26,52	28,34	82,44	701,66	19,0	321,9	7,7	0	0,4	0,4	0,2	0,9	7,5	36,3	109,2	336,6	105,3	4,8	3,1	17,8

10 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
Обед																							
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	90	15,6	19,6	2,5	237,5	0,9	142,2	3,3	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,5	3,4	17,7	137,5	20,5	1,4	1,1	3,8
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,2	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТР.ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	0,42	0,04	3,04	14,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0	0	0	140,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				33,52	30,94	85,14	887,16	5,8	386,6	12,4	0	0,7	0,2	0,4	0,9	8,3	47,5	85,9	437,9	190,5	8,3	3,8	11,1
Всего за день:				33,52	30,94	85,14	887,16	5,8	386,6	12,4	0	0,7	0,2	0,4	0,9	8,3	47,5	85,9	437,9	190,5	8,3	3,8	11,1

демограф

ЛИСТ 25

Директор

ООО «ТКОП»

Ермакова, Т.А.

