



Согласовано:

Директор школы

МКОУ СОШ № 9М

Попова



Утверждаю:

Директор ООО «ТКОП»

Т.А.Ермакова

Ермакова

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 2025 года

Калорийность завтраков (672-852 ккал)

Калорийность обедов (769-1147 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	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	11,2	40,2	316,6	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
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	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
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	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:				18,7	26,3	117,0	763,3	22,7	184,7	2,9	1,7	0,7	0,7	0,7	0,4	4,6	141,6	359,0	367,8	69,8	5,7	1,7	9,4
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	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
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	0,4	1,5	13,2	25,7	86,9	36,0	1,6	0,6	7,6
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	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:				25,6	32,0	85,9	769,8	21,2	421,4	8,8	0	0,5	0,2	0,3	0,8	6,7	49,8	141,3	339,3	99,4	7,7	2,8	19,7
Всего за день:				44,3	58,3	202,9	1533,1	43,9	606,1	11,7	1,7	1,2	0,9	1,0	1,2	11,3	191,4	500,3	707,1	169,2	13,4	4,5	29,1

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	60	0,9	6,1	4,6	135,6	4,0	96,7	2,6	0	0	0	0	0	0,3	4,8	16,0	25,0	10,8	0,5	0,1	2,0
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	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
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
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:				23,8	24,8	67,9	672,7	24,7	156,9	6,7	0	0,2	0,2	0,2	0,3	4,8	30,3	67,6	228,7	54,3	3,4	2,4	8,0
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"	90	11,8	10,4	8,6	337,0	1,4	15,4	2,3	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,1	5,5	42,9	184,1	43,0	1,4	0,8	93,6
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
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:				24,5	17,9	106,6	860,2	8,0	186,2	3,8	0,1	0,4	0,2	0	0,4	3,6	49,8	111,8	375,4	106,9	6,4	2,7	100,8
Итого за день:				48,3	42,7	174,5	1532,9	32,7	343,1	10,5	0,1	0,6	0,4	0,2	0,7	8,4	80,1	179,4	604,1	161,2	9,8	5,1	108,8

3 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	200/5	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	
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	
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	29,4	117,9	852,2	8,4	85,4	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,0	33,8	176,8	269,5	65,9	2,3	1,8	17,4	
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	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	
1996	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	14,3	459,1	32,2	66,6	2,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	18,5	81,0	60,3	30,6	1,8	0,8	5,6	
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:				29,5	30,2	131,3	1147,0	41,1	386,5	12,3	0	0,62	0,14	0,1	0,5	6,7	59,5	273,1	388,8	130,3	14,2	4,1	15,6	
Всего за день:				55,4	59,6	249,2	1999,2	49,5	471,9	13,3	0,8	0,72	0,44	0,3	0,6	8,7	93,3	449,9	658,3	196,2	16,5	5,9	33,0	

4 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	5/2003	Салат "РЫЖИК"	60	3,3	12,2	2,5	119,7	8,4	655,8	4,2	0,3	0	0,1	0,2	0	0,3	4,6	83,0	76,7	16,5	0,6	0,5	4,0
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	90	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	150	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	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
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:				32,1	33,5	82,5	768,8	101,4	749,8	12,2	0,7	0,3	0,6	0,5	0,5	6,6	45,7	163,4	470,3	183,5	7,8	4,1	15,6
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	90	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
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
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:				29,2	33,8	87,5	855,8	15,4	641,3	8,8	0	0,4	0,1	0,4	0,7	6,6	49,2	117,5	298,6	77,0	6,9	2,9	11,5
Итого за день:				61,3	67,3	170,0	1624,6	116,8	1391,1	21,0	0,7	0,7	0,7	0,9	1,2	13,2	94,9	280,9	768,9	260,5	14,7	7,0	27,1

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																							
2003	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	
1096	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	0,1	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4
1096	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4
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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
1097	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:				21,2	21,7	68,5	748,4	18,7	237,1	7,9	0	0,4	0,2	0	0,5	3,0	41,9	146,7	332,5	88,3	3,5	1,9	109,4
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
1096	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	12,0	2,4	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,9	26,7	133,8	23,7	1,3	1,6	5,0
1096	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
1097	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	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:				26,2	24,7	95,9	793,1	9,5	300,5	7,7	0	0,3	0,1	0,1	0,5	5,5	48,4	121,4	398,8	83,1	6,7	3,3	10,6
Всего за день:				47,4	46,4	164,4	1541,5	28,2	537,6	15,6	0	0,7	0,3	0,1	1,0	8,5	90,3	268,1	731,3	171,4	10,2	5,2	120,0

6 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,9	11,1	36,2	299,3	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	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
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	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:				17,8	26,3	95,2	676,7	22,6	58,4	0,8	0	0,2	0,2	0,2	0,2	2,1	37,1	384,7	396,7	70,4	4,8	2,2	10,0
Обед																							
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	240,2	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 (260)	260	20,6	23,1	24,9	346,8	13,5	497,3	4,2	0	0,3	0,2	0,4	0,9	6,3	18,0	45,3	236,4	59,7	3,0	1,9	12,3
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:				29,3	30,3	83,8	790,0	20,2	671,1	6,7	0	0,6	0,3	0,4	1,1	8,2	50,5	105,6	363,2	99,9	7,5	2,9	18,7
Итого за день:				47,1	56,6	179,0	1466,7	42,8	729,5	7,5	0	0,8	0,5	0,6	1,3	10,3	87,6	490,3	759,9	170,3	12,3	5,1	28,7

7 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																							
2003	16/2003	Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"	60	0,6	5,6	3,0	190,7	1,6	297,9	2,6	0	0	0	0	0,2	4,1	19,5	20,6	12,5	0,6	0,2	2,2	
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
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	0,7	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
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:				25,2	29,6	105,4	793,1	4,8	483,3	6,4	0	0,22	0,14	0,4	0,5	6,6	29,7	169,8	337,3	95,4	8,9	2,2	7,3
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 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
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
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	
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:				38,1	12,9	104,1	967,2	5,1	283,2	9,1	0	0,8	0,2	0	0,6	5,5	62,7	135,6	580,5	236,0	10,7	4,5	178,2
Итого за день:				63,3	42,5	209,5	1760,3	9,9	766,5	15,5	0	1,02	0,34	0,4	1,1	12,1	92,4	305,4	917,8	331,4	19,6	6,7	185,5

8 день

Спорник 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	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	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
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:				19,1	22,8	105,0	731,3	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	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	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:				23,0	17,5	100,8	821,3	16,9	266,2	5,3	0	0,3	0,1	0	0,3	3,8	53,3	119,2	247,8	73,3	6,9	3,7	13,1
Итого за день:				42,1	40,3	205,8	1552,6	17,9	292,4	7,4	0	0,6	0,4	0	0,4	5,3	84,2	372,6	599,0	171,4	10,0	6,4	34,8

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
Завтрак																							
2003	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,7	6	5,1	151,8	16,9	2,8	2,5	0	0	0	0	0	0,2	4,1	21,4	18,3	8,0	0,5	0,1	1,5
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	12,0	2,4	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,9	26,7	133,8	23,7	1,3	1,6	5,0
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)	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
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:				22,9	26,2	72,0	762,7	114,9	609,4	8,3	0	0,1	0,2	0,1	0,3	5,1	41,0	123,3	274,5	76,6	3,9	2,8	12,2
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
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
2003	36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,7	5,1	35,2	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
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)	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
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:				26,0	28,4	99,7	818,8	9,4	312,9	6,1	0	0,3	0,1	0,3	0,5	5,9	46,7	123,3	332,6	88,4	6,4	2,8	11,1
Итого за день:				48,9	54,6	171,7	1581,5	124,3	922,3	14,4	0	0,4	0,3	0,4	0,8	11,0	87,7	246,6	607,1	165,0	10,3	5,6	23,3

10 день

Индекс тур	№ 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																							
ОТ	257/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	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
	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
	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (60)	30/10/20	2,8	9,4	18,3	174,9	0	3,8	0,5	0	0	0	0,1	0	0,3	7,9	31,8	36,4	6,2	0,2	0,2	1,0
	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
	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
прием пищи:				16,5	21,7	103,3	767,8	20,5	236,5	5,49	2,58	0,6	0,57	0,6	0,87	4,4	159,4	263,5	236,9	59,7	2,0	1,6	12,4
Обед																							
	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
	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
	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
ОТ	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
ОТ	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
	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
прием пищи:				31,4	27,4	157,8	905,1	10,9	280,5	11,9	0	0,52	0,24	0,1	0,6	8,0	64,3	198,1	498,2	218,6	16,0	4,3	12,7
день:				47,9	49,1	261,1	1672,9	31,4	517,0	17,39	2,58	1,12	0,81	0,7	1,47	12,4	223,7	461,6	735,1	278,3	18,0	5,9	25,1

Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1996г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1997г.
3. Сборник рецептур 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью Овладеть
лист 1

Директор Ермакова.Т.А.

ООО «ТРОП»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640401

Владелец Попова Юлия Витальевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026