

Согласовано:

Директор школы
МКОУ СОШ № 9Б

Утверждаю:

Директор ООО «ГКОП»

Т.А.Ермакова



ООО «Тавдинский 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 12 января 2026 года

Калорийность завтраков (763-1088 ккал)

Калорийность обедов (749-1105 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		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В12, мкг	В6, мкг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
2003	10/2003	Салат "ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ"	100	1.1	11.4	6.0	195.8	8.2	242.1	5.3	0	0	0	0	0	0.5	7.4	32.0	26.1	14.9	1.3	0.3	3.5
2003	52	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	166.7	30.2	2.1	1.8	8.1
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	0.7	23.6	14.9	52.2	9.8	0.5	0.4	1.0	
2003	62/2003	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
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	411/1996	БЯШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	21.8	18.6	0.5	343.8	0	1.3	4.2	0	0.1	0.1	0	4.4	0	0	22.2	179.1	28.7	1	4.3	10.4
2017	204/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	10.0	9.4	34.3	311.6	0.1	53.6	1.2	0	0.1	0.1	0.3	0.1	0.6	15.6	192.2	145.7	15.0	1.2	1.1	0.8
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	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2.2	0	44.6	68	2	0	0	0	0.02	0.04	0	0.9	0	111	77	30	6	0	0	
Итого за прием пищи:																							
				42.4	34.9	130.2	1070.0	10.8	280.6	7.7	0	0.42	0.24	0.3	0.2	7.4	50.6	392.9	508.8	110.9	12.5	6.7	18.5
Итого за день:																							
				75.3	68.5	268.4	2106.9	43.9	729.7	24.1	1.9	1.22	1.04	1.0	1.2	18.1	234.0	506.8	989.6	324.9	21.9	10.9	34.0

2 день

№ технологической карты	Применение наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	Салат ВИНГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,2	8,1	6,1	180,8	5,4	128,8	3,6	0	0	0	0	0	0,1	0,5	6,5	21,3	33,7	14,1	0,8	0,4	2,6
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	
2007	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	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	
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	
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	
			29,8	29,3	96,3	871,0	26,1	190,5	8,2	0	0,2	0,2	0,2	0,4	5,8	45,8	83,7	285,1	66,2	4,1	3,1	9,6	
Обед																							
1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/20	0,21	0,46	1,44	10,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2007	РЫБА(минтай) Филе)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19,4	5,1	4,2	451,2	0,9	391,6	0,5	0,1	0,1	0	0,1	0	1,5	8,8	68,3	289,4	71,2	1,2	1,6	188,2	
2007	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	
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	
7 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	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	
			30,21	10,36	90,04	896,72	2,0	391,7	0,8	0,1	0,4	0,1	0,2	0,2	3,2	45,3	108,4	432,7	116,0	5,2	3,2	190,1	
			60,01	39,66	185,34	1767,72	28,1	682,2	9,0	0,1	0,6	0,3	0,2	0,6	9,0	91,1	192,1	717,8	182,2	9,3	6,3	199,7	
Итого за прием пищи:																							
Итого за день:																							

3 день

№ 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.	С, мг	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	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250/10	7,0	13,7	47,7	377,5	0,6	16,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,8	10,5	134,9	164,1	39,6	0,6	1,3	11,9
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	0,1	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7
1998	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	0	
1999	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	0	0	0	
2000	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	0	
Итого за прием пищи:																								
			21,9	23,0	134,4	856,7	8,5	93,1	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,5	37,0	217,6	343,7	83,0	3,4	2,1	19,9		
Обед																								
1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/20	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	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,2	18,9	24,6	358,4	13,5	18,0	3,4	0	0,3	0,2	0	0,5	4,6	13,4	28,9	228,4	56,6	2,6	3,8	15,1		
1998	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5			
1999	Хлеб ржано-пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5			
2000	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	0	
Итого за прием пищи:																								
			30,0	24,8	98,4	764,6	38,1	339,2	9,84	1,68	1,1	0,54	0,5	1,06	9,5	166,5	81,7	359,7	100,6	7,6	5,5	20,5		
Итого за день:																								
			51,9	47,8	232,8	1621,3	46,6	432,3	10,84	2,48	1,2	0,84	0,7	1,16	12,0	203,5	299,3	703,4	183,6	11,0	7,6	40,4		

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	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	111,0	102,4	22,1	0,9	0,8	5,3
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
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
КОНТРОЛ	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	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:				37,5	39,0	111,6	952,0	104,7	971,0	14,8	0,8	0,4	0,6	0,4	0,6	7,3	64,3	205,0	561,3	220,7	9,1	4,7	18,2
Обед																							
2003	108/2003	УХА РЫБАЦКАЯ (горбуша)	250	13,4	6,9	15,7	184,9	8,7	31,5	0,1	0	0,2	0,2	0	0,3	3,2	9,2	39,5	161,7	41,3	1,3	0,8	33,4
2017	301/2017	КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	100	17,5	20,7	5,4	266,5	0,8	30,4	2,4	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,7	4,7	14,9	148,6	20,2	1,2	1,3	3,9
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕННАЯ	100/100	2,0	2,6	13,3	93,1	6,9	4,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0,3	0,9	6,8	24,0	55,6	19,5	0,8	0,4	5,7
КОНТРОЛ	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
КОНТРОЛ	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:				41,2	30,9	117,5	798,4	18,4	66,0	2,6	0	0,62	0,44	0,4	1,1	10,6	44,6	204,4	495,5	121,5	12,3	3,2	44,0
Итого за день:				78,7	69,9	229,1	1750,4	123,1	1037,0	17,4	0,8	1,02	1,04	0,8	1,7	17,9	108,9	409,4	1056,8	342,2	21,4	7,9	62,2

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	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
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
1997	476/1997	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,3	18,5	3,0	249,7	0,3	2,1	2,5	0	0,2	0,1	0	2,3	0,3	11,4	107,0	19,5	1,1	2,0	5,4	
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
КОНТРОЛ	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	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	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	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3
Итого за прием пищи:				25,8	39,2	97,6	1011,5	48,8	450,5	10,8	0	0,4	0,1	0	0,2	4,4	46,8	104,8	254,1	66,1	4,0	3,1	10,5
Обед																							
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	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	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	18,2	18,9	24,6	358,4	13,5	18,0	3,4	0	0,3	0,2	0	0,5	4,6	13,4	28,9	228,4	56,6	2,6	3,8	15,1
КОНТРОЛ	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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5
КОНТРОЛ	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	82/2003	Кисель детский Вытошка	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:				26,8	26,1	103,3	881,1	40,5	321,8	8,2	1,7	1,0	0,7	0,5	1,1	9,5	166,1	100,9	356,6	96,8	6,8	4,8	21,6
Итого за день:				52,6	65,3	200,9	1892,6	89,3	772,3	19,0	1,7	1,4	0,8	0,5	1,3	13,9	212,9	206,7	609,7	163,9	10,8	7,9	32,1

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1803	16/2003	Салат "ОКтябрьский"	80	0,9	7,5	3,9	254,2	2,0	397,2	3,6	0	0	0	0	0	0,2	5,4	26,2	27,6	16,7	0,6	0,2	2,9
1803	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	100	17,3	21,7	2,8	263,9	1,0	158,1	3,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,9	3,8	19,7	152,8	22,8	1,5	1,2	4,2
1817	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
1817	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)	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
1806	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
Обед																							
1896	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/20	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
1896	303	РЫБА (филе минтая) ПРИПУЩЕННЫЙ	100	19,2	1	0,7	392,6	0,5	81,3	0,3	0	0,1	0,1	0	0,1	1,3	6,9	50,2	276,0	64,2	0,9	1,4	186,6
1886	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
1897	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	0,4	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
1897	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0
1897	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:																							
за день:																							
				39,5	10,8	123,0	1139,0	7,7	286,3	7,6	0	0,7	0,4	0	0,6	6,6	68,6	154,3	646,3	276,4	11,0	4,3	197,3
				68,7	45,9	215,3	2108,8	11,8	850,7	15,3	0	1,0	0,5	0,4	1,2	13,2	114,6	248,4	975,7	361,2	14,6	7,0	207,0

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	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	126,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11,9	
КОНТРАСТ	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	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4	1,0		
	ПР	Десерт творожный с наполнителем 6%	120	8,4	6	14,3	226	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	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9		
Итого за прием пищи:				25,5	20,0	96,2	763,2	1,0	26,2	1,7	0	0,3	0,3	0	0,1	1,6	35,6	254,7	359,5	98,8	2,9	2,8	21,9	
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	411/1996	БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	100	21,8	18,6	0,5	343,8	0	1,3	4,2	0	0,1	0,1	0	0	4,4	0	22,2	179,1	28,7	1	4,3	10,4	
2017	204/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	10,0	9,4	34,3	311,6	0,1	53,6	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	15,6	192,2	145,7	15,0	1,2	1,1	0,8	
КОНТРАСТ	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	
КОНТРАСТ	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	568/1996	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:				42,4	34,9	130,2	1070,0	10,8	280,6	7,7	0	0,42	0,24	0,3	0,2	7,4	50,6	392,9	568,8	110,9	12,5	6,7	18,5	
Итого за день:				67,9	54,9	226,4	1833,2	11,8	306,8	9,4	0	0,72	0,54	0,3	0,3	9,0	86,2	647,6	868,3	209,7	15,4	9,5	40,4	

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 экв.	А, мкг	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	
2003	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	36,1	30,7	13,3	0,9	0,3	2,6
1986	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	3,5	2,1	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	1,8	5,6
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,9	11,3	29,4	232,9	14,4	205,6	4,9	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,7	30,8	104,0	43,1	1,8	0,7	9,1	
ЭНТР.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	0,7	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	0,2	0	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0	
Итого за прием пищи:				26,2	36,3	91,2	936,4	131,4	223,7	11,7	0	0,3	0,4	0,2	0,8	6,8	48,2	124,2	336,6	95,6	5,1	3,2	18,3	
Обед																								
1987	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/20/10	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	
2003	298	СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	24,4	27,6	10,9	396,3	3,9	90,1	1,2	0,5	0,1	0,4	3,0	0,4	4,4	13,6	91,9	275,7	33,2	3,3	4,2	17,5	
2003	36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,5	6,0	42,4	251,0	0,5	86,4	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	13,5	17,0	94,1	32,9	0,7	1,0	1,5	
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	
ЭНТР.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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5		
ЭНТР.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	0,5	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	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0		
1997	668/1997	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	9,5	42	5	2	0,4	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	2	0,2	1	
Итого за прием пищи:				38,1	41,5	121,4	1089,0	18,8	395,1	5,5	0,5	0,4	0,4	3,0	0,6	7,0	63,0	201,8	499,4	117,4	10,5	6,5	25,1	
Итого за день:				64,3	77,8	212,6	2026,4	150,2	618,8	17,2	0,5	0,7	0,8	3,2	1,4	13,8	111,2	326,0	836,0	213,0	15,6	9,7	43,4	

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		А, мкг рет. экв.	С, мг	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																							
2003	20/2003	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	15,1	7,4	290,1	4,4	416,7	6,7	0	0	0	0	0,1	0,6	6,6	23,2	41,9	20,4	0,8	0,3	2,9
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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таудинская)	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	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:				36,8	50,0	106,2	1088,3	27,3	810,9	15,54	1,68	0,6	0,54	1,1	1,26	12,0	169,1	73,1	396,6	92,1	3,8	3,5	11,4
Обед																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/20/10	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
2003	49/2003	ЗРАЗЫ ВЕРХИСЕТСКИЕ	100	19,9	20,0	5,2	346,3	3,4	28,6	5,3	0,3	0,1	0,2	0,1	0	3,7	2,1	30,3	192,4	31,7	1,7	3,6	11,2
1996	486/1996	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,1	8,0	16,8	219,5	11,0	713,3	4,0	0	0	0	0	0,2	1,1	14,5	57,1	82,5	38,1	1,6	0,8	5,7
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таудинская)	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 Таудинская)	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:				33,5	35,0	114,1	1022,1	28,8	959,8	11,5	0,3	0,32	0,24	0,1	0,4	7,3	50,0	264,3	463,5	133,2	13,4	5,6	22,7
Итого за день:				70,3	85,0	220,3	2110,4	56,1	1770,7	27,04	1,98	0,92	0,78	1,2	1,66	19,3	219,1	337,4	850,1	225,3	17,2	9,1	34,1

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 учащиеся 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640401

Владелец Попова Юлия Витальевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026