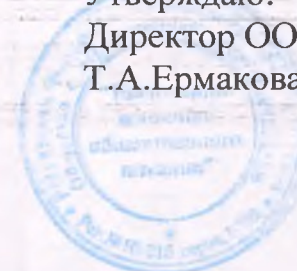


Согласовано:
Директор школы

МКОУ СОШ № 9М

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 12 января 2026 года
Калорийность (778-1004 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																							
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	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	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
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:				30,4	30,4	109,6	913,3	29,5	424,6	8,1	1,7	0,8	0,6	1,1	0,9	8,6	169,6	271,8	369,8	73,7	6,7	3,1	12,8
Всего за день:				30,4	30,4	109,6	913,3	29,5	424,6	8,1	1,7	0,8	0,6	1,1	0,9	8,6	169,6	271,8	369,8	73,7	6,7	3,1	12,8

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/10/10	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
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	11,7	12,6	2,6	187,3	0,3	10,5	2,5	0	0	0,1	0,1	0,2	2,9	1,2	11,5	105,5	17,0	1,0	1,5	3,7
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	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	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:				24,0	23,6	95,4	778,5	9,7	227,1	5,2	0	0,2	0,1	0,1	0,4	5,1	44,5	94,9	290,0	81,0	6,0	3,3	9,5
Всего за день:				24,0	23,6	95,4	778,5	9,7	227,1	5,2	0	0,2	0,1	0,1	0,4	5,1	44,5	94,9	290,0	81,0	6,0	3,3	9,5

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/10	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	90	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	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
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:				28,3	34,5	111,4	873,3	19,1	491,2	14,0	0	0,7	0,1	0,1	0,7	6,7	53,6	143,5	364,3	126,3	8,5	3,9	17,6
Всего за день:				28,3	34,5	111,4	873,3	19,1	491,2	14,0	0	0,7	0,1	0,1	0,7	6,7	53,6	143,5	364,3	126,3	8,5	3,9	17,6

4 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	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	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	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	90	14,2	13,7	10,2	234,2	4,6	48,0	3,0	0,4	0	0,1	0,2	0,1	2,9	6,0	35,4	154,3	25,3	1,9	1,7	8,2
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	50	0,6	0,9	3,1	22,9	0,6	72	0,4	0	0	0	0	0	0	1,2	7,2	8,1	4,6	0,1	0	0,2
КОНТР. ОТР	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. ОТР	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:				32,3	26,7	109,5	931,9	105,6	337,9	10,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,6	7,1	62,7	140,0	455,8	195,3	10,9	4,4	16,5
Всего за день:				32,3	26,7	109,5	931,9	105,6	337,9	10,3	0,4	0,4	0,3	0,2	0,6	7,1	62,7	140,0	455,8	195,3	10,9	4,4	16,5

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Обед																							
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/10/10	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	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	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
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	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:				26,5	24,7	107,9	840,4	9,5	301,5	7,7	0	0,3	0,1	0,1	0,5	5,6	47,8	133,0	417,9	88,5	6,8	3,3	10,6
Всего за день:				26,5	24,7	107,9	840,4	9,5	301,5	7,7	0	0,3	0,1	0,1	0,5	5,6	47,8	133,0	417,9	88,5	6,8	3,3	10,6

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
Обед																							
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/10/10	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 (280)	280	22,9	24,9	24,0	363,2	13,3	488,4	4,1	0	0,3	0,3	0,5	1,0	7,0	18,0	45,8	253,1	60,7	3,2	2,1	12,7
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	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	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	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	6,4	26,8	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	17,3	3,6	1,8	0,1	0	0
Итого за прием пищи:				31,7	32,2	85,1	817,7	21,7	662,2	6,6	0	0,6	0,4	0,5	1,2	9,0	50,1	127,4	383,5	100,0	7,5	3,1	19,2
Всего за день:				31,7	32,2	85,1	817,7	21,7	662,2	6,6	0	0,6	0,4	0,5	1,2	9,0	50,1	127,4	383,5	100,0	7,5	3,1	19,2

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
Обед																							
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ	250/10	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	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	249,6	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	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	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
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:				34,2	28,8	116,5	861,0	7,8	313,0	9,3	0	0,6	0,3	0,4	0,9	9,3	59,8	121,4	470,5	205,2	10,5	3,8	12,6
Всего за день:				34,2	28,8	116,5	861,0	7,8	313,0	9,3	0	0,6	0,3	0,4	0,9	9,3	59,8	121,4	470,5	205,2	10,5	3,8	12,6

8 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	Мg, 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
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	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	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
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:				30,4	30,4	109,4	906,8	29,0	424,5	8,1	1,7	0,8	0,6	1,1	0,9	8,5	169,3	270,5	369,0	73,3	6,7	3,1	12,7
Нового за день:				30,4	30,4	109,4	906,8	29,0	424,5	8,1	1,7	0,8	0,6	1,1	0,9	8,5	169,3	270,5	369,0	73,3	6,7	3,1	12,7

9 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																							
1447	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
1446	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
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
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
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:				25,3	29,1	90,8	806,1	108,6	356,6	8,6	0	0,4	0,3	0,1	0,7	6,4	47,1	121,5	325,4	94,7	7,1	3,3	17,6
Итого за день:				25,3	29,1	90,8	806,1	108,6	356,6	8,6	0	0,4	0,3	0,1	0,7	6,4	47,1	121,5	325,4	94,7	7,1	3,3	17,6

10 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	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	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 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
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	В1/2003	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:				37,5	41,1	108,4	1004,5	35,3	612,1	11,04	1,68	0,7	0,54	1,1	1,36	12,3	171,7	100,5	403,7	95,2	6,6	4,0	13,3
Всего за день:				37,5	41,1	108,4	1004,5	35,3	612,1	11,04	1,68	0,7	0,54	1,1	1,36	12,3	171,7	100,5	403,7	95,2	6,6	4,0	13,3

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 В.М.Модуль

12 лист об

Директор Т.А.Ермакова Ермакова.Т.А.
ООО «ТКОИ»



[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640401

Владелец Попова Юлия Витальевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026