

Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 9Б



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



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерное меню на оказание услуг по организации 2-х разового горячего питания детей в летнем лагере с дневным пребыванием с 7 до 11 лет

От 27.05.2026 года

Калорийность (1525-1895ккал)

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1000	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,9	8,4	36,1	265,5	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
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
1007	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
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
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				16,8	23,5	72,9	670,3	0,6	55	0,6	0	0,2	0,2	0,2	0,2	1,8	35,8	355,0	370,9	53,5	1,9	2,2	9,7
Обед																							
2003	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	70	0,9	7	5,8	177,1	19,7	3,3	2,9	0	0	0	0	0,1	0,3	4,7	25,2	21,4	9,3	0,6	0,2	1,8
1006	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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
1096	449	ПЛОВ (100/180)	100/180	28,3	33,2	43,4	569,4	2,8	272,6	6,5	0	0,1	0,2	0,6	0,8	7,4	18,6	34,3	293,9	60,7	2,4	2,8	7,3
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:				38,3	47,1	108,5	1130,0	119,2	501,6	11,7	0	0,3	0,3	0,6	1,0	9,4	58,3	140,2	423,7	110,4	7,6	4,3	16,4
Всего за день:				55,1	70,6	181,4	1800,3	119,8	556,6	12,3	0	0,5	0,5	0,8	1,2	11,2	94,1	495,2	794,6	163,9	9,5	6,5	26,1

2 день

Оборники 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
КОНТ Р 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	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
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
1997	688/1997	Фрукты с/с (яблоки)	100/5	0	0	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				12,9	12,4	61,9	645,7	8,1	85,4	0,9	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	1,2	22,3	143,2	221,1	44,2	2,0	1,6	17,0
Обед																							
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	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5	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	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	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	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2
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
КОНТ Р 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
	к.о.2023	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:				26,6	46,7	127,9	1179,1	49,9	752,3	18,9	1,7	0,8	0,6	0,6	1,2	9,9	182,9	144,8	370,0	117,5	7,6	3,8	21,6
Всего за день:				39,5	59,1	189,8	1824,8	58,0	837,7	19,8	2,5	0,9	0,9	0,8	1,3	11,1	205,2	288,0	591,1	161,7	9,6	5,4	38,6

3 день

№ таблицы индивидуальной 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																							
30/01/2006	НАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и молоком сладким	200/20	13,9	8,5	64,2	381,4	2,4	37,2	2,3	0,2	0	0,2	0,7	0,2	1,2	25,8	144,6	234,3	51,7	1,9	1,2	5,0	
30/01/2006	Хлеб пшеничный (Булка Галдинская)	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	
30/01/2017	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	
	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	0	
Итого прием пищи:			25,4	14,9	102,1	716,1	2,4	37,2	2,3	0,2	0,1	0,2	0,7	0,2	1,6	37,3	162,6	264,1	60,4	2,6	1,4	5,5	
Обед																							
10/01/2003	Салат "ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ"	70	0,8	8,0	4,0	137,2	5,7	169,4	3,7	0	0	0	0	0	0,4	5,1	22,8	18,2	10,5	0,8	0,1	2,2	
13/01/2006	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	
18/01/2006	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,1	2,7	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,1	2,4	41,8	157,8	24,9	1,6	1,0	5,3	
30/01/2017	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	
30/01/2017	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	
30/01/2006	Хлеб пшеничный (Булка Галдинская)	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	
30/01/2006	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Галдинская)	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	
30/01/2006	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 прием пищи:			35,7	40,9	148,5	1017,0	15,7	864,3	15,8	0	0,72	0,14	0,3	0,7	8,1	54,4	260,5	454,8	134,7	15,0	3,3	15,4	
Итого за день:			61,1	55,8	250,6	1733,1	18,1	901,5	18,1	0,2	0,82	0,34	1,0	0,9	9,7	91,7	423,1	718,9	195,1	17,6	4,7	20,9	

4 день

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																						
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	
Хлеб пшеничный (Булка Гарбузовская)	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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПЕЧЕНЬ (по)	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	
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	
Фрукты (мандарин)	100	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		13,2	17,9	80,8	675,6	0,5	13	2,1	0	0,3	0,2	0	0,1	1,2	30,9	152,9	267,0	82,9	3,0	2,3	12,7	
Обед																						
Суп "Рыбный"	70	4,0	14,2	2,9	139,7	9,9	765,1	4,9	0,3	0	0,1	0,2	0	0,4	5,3	97,1	89,6	19,4	0,8	0,7	4,7	
САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ И КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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	
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,2	13,8	2,9	207,6	0,3	11,7	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,2	1,3	12,7	117,1	19,0	1,2	1,7	4,1	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАСОВЫВАТАЯ	180	5,1	3,9	35,0	203,7	0	21,2	2,2	0,1	0,1	0	0	0,2	1	13,8	26,2	169,6	21,1	1,2	0,5	0	
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	
Хлеб пшеничный (Булка Гарбузовская)	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	
Хлеб ржаной пшеничный(Булка Гарбузовская)	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	
Пюре картофельное	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	
		30,9	39,5	107,3	1032,5	42,8	1179,1	14,64	2,08	0,6	0,64	0,9	0,96	9,2	174,4	206,2	482,3	95,5	7,4	4,1	14,7	
		44,1	57,4	188,1	1708,1	43,3	1192,1	16,74	2,08	0,9	0,84	0,9	1,06	10,4	205,3	359,1	749,3	178,4	10,4	6,4	27,4	

5 день

	№ технопо- 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																							
1998	267/1998	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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
2002	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
2017	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
2017	370/2017	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:				17,1	19,7	100,4	666,2	0,5	16,5	1,9	0	0,3	0,1	0,1	0,3	1,7	50,9	171,4	266,4	68,5	2,6	1,8	12,8
Обед																							
2017	24/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	70	0,7	4,3	2,7	52,7	11,7	47,2	1,9	0	0	0	0	0	0,2	5,5	14,4	24,3	11,4	0,6	0,3	1,7
1998	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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
1998	332/1996	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	100/30	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
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
2002	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
	к.о. 2023	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	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:				30,5	27,9	120,0	1114,3	20,4	317,4	8,9	0	0,5	0,3	0	0,4	3,9	64,1	259,7	499,5	130,5	6,5	3,5	116,5
Итого за день:				47,6	47,6	220,4	1780,5	20,9	333,9	10,8	0	0,8	0,4	0,1	0,7	5,6	115,0	431,1	765,9	199,0	9,1	5,3	129,3

6 день

Оборудование	№ 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	Н, мг	Мg, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг
Завтрак																							
1996	284/1996	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	33,6	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,4	106,8	11,1	1,1	1,1	1,1
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	0,3	0,3
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	8,9	0,1	0	0
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				26,1	34,9	44,4	646,1	33,6	322,5	7	3,4	0,2	0,7	0,8	0,2	0,7	24,8	155,4	336,8	31,8	4,8	1,1	38,1
Обед																							
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,1	3,6	6,4	171,3	10,3	141,4	1,5	0	0	0	0	0,1	0,4	6,1	29,1	19,7	10,7	0,8	0,3	0,1
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	0,8	4,1
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	1,1	12,1
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	0,3	0,3
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	0,8	0,1
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:				34,9	31,6	132,4	896,3	32,2	791,6	6,9	0	0,62	0,44	0,5	1,3	10,2	57,2	225,6	459,6	135,3	13,9	3,6	20,6
Итого за день:				61,0	66,5	176,8	1542,4	65,8	1114,1	13,9	3,4	0,82	1,14	1,3	1,5	10,9	82,0	381,0	795,2	167,1	18,1	5,6	58,7

7 день

№ п/п	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																							
1000	07/1000	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,5	40,1	282,8	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
1001	7 к.н. 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
1002	4/0/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
1003	100	Молочный коктейль 2,5% 200gr	200	2,6	2,5	9,5	170	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	110	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				13,8	11,4	73,2	561,5	0,5	112,7	1,35	0,9	0,3	0,33	0	0,21	1,1	11,5	248,2	216,8	47,0	2,8	0,6	9,1
Обед																							
1004	10/2003	Салат "БУРЯЧОК"	70	0,8	10,5	3,7	277,9	2,7	0,6	4,5	0	0	0	0	0	0,1	5,2	19,6	21,0	10,9	0,6	0,2	2,8
1005	13/1006	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
1006	00/2003	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
1007	003/1996	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
1008	003/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,6	2,1	13,8	0,3	43,2	0,3	0	0	0	0	0	0	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
1009	1 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
1010	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
1011	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:				39,8	38,4	136,9	1236,8	13,0	298,4	17,8	0,4	0,8	0,4	0,2	0,7	8,5	72,3	175,0	583,5	261,1	13,5	5,4	20,1
Итого за день:				53,6	49,8	210,1	1798,3	13,5	411,1	19,15	1,3	1,1	0,73	0,2	0,91	9,6	83,8	423,2	800,3	308,1	16,3	6,0	29,2

8 день

Индекс (интентур)	№ 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																							
006	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,9	8,4	36,1	265,5	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
ПР.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
0017	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
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				16,8	23,5	72,9	670,3	0,6	55	0,6	0	0,2	0,2	0,2	0,2	1,8	35,8	355,0	370,9	53,5	1,9	2,2	9,7
Обед																							
0017	20/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	0,5	4,0	1,7	43,3	6,7	6,7	1,9	0	0	0	0	0	0,1	2,7	16,7	28,3	9,4	0,7	0,1	2
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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
2003	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
0017	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
ПР.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
ПР.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	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:				33,5	37,2	105,9	936,1	104,7	433,7	9,6	0	0,4	0,2	0,4	0,7	7,3	54,2	133,9	343,7	84,5	8,1	3,0	14,5
Итого за день:				50,3	60,7	178,8	1606,4	105,3	488,7	10,2	0	0,6	0,4	0,6	0,9	9,1	90,0	488,9	714,6	138,0	10,0	5,2	24,2

6.06

9 день

Порядок порцион	№ 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
Завтрак																							
1000	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
ИТР 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
1007	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
1017	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
1997	688/1997	Фрукты с/с (яблоки)	100/5	0	0	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				12,9	12,4	61,9	645,7	8,1	85,4	0,9	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	1,2	22,3	143,2	221,1	44,2	2,0	1,6	17,0
Обед																							
1003	16/2003	Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"	70	0,8	6,6	3,6	222,4	1,7	347,5	3,0	0	0	0	0	0	0,2	4,8	22,9	24,0	14,4	0,6	0,2	2,6
1097	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5	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	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	256	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	5,6	5,2	37,6	224,5	0,5	86,4	3,3	0	0,1	0	0	0,2	1,1	15,9	28,0	183,4	25,0	1,3	0,7	0,6
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
ИТР 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
ИТР 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
1003	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:				29,3	33,5	126,0	1153,9	31,4	793,8	13,7	1,7	0,7	0,6	0,7	0,9	9,4	175,5	147,7	463,8	101,8	7,5	3,8	13,9
Итого за день:				42,2	45,9	187,9	1799,6	39,5	879,2	14,6	2,5	0,8	0,9	0,9	1,0	10,6	197,8	290,9	684,9	146,0	9,5	5,4	30,9

10 день

Индекс пункта	№ 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																							
0017	190	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	10,5	12,1	60,5	391,7	4,8	60,5	3,4	0,4	0,1	0,3	0,2	0,1	0,8	12,9	135,0	163,4	27,1	1,4	0,9	10,
ПТР 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,
0017	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	
	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	0
Итого за прием пищи:				22,0	18,5	98,4	726,4	4,8	60,5	3,4	0,4	0,2	0,3	0,2	0,1	1,2	24,4	153,0	193,2	35,8	2,1	1,1	10,
Обед																							
0003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	70	1,1	10,5	5,9	215,2	19,7	281,3	4,5	0	0	0	0	0,1	0,4	5,5	31,4	22,6	12,5	0,5	0,3	2,
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,
0017	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,
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,
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,
ПТР 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,
ПТР 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,
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	
Итого за прием пищи:				37,9	41,0	136,0	1168,8	47,4	636,7	16,54	1,68	1,0	0,74	0,9	1,46	12,9	191,3	112,9	514,8	224,1	11,3	4,6	14,
Итого за день:				59,9	59,5	234,4	1895,2	52,2	697,2	19,94	2,08	1,2	1,04	1,1	1,56	14,1	215,7	265,9	708,0	259,9	13,4	5,6	26,

11 день

№ 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																						
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
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
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
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
688/1997	Фрукты (мандарин)	100	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			13,2	17,9	80,8	675,6	0,5	13	2,1	0	0,3	0,2	0	0,1	1,2	30,9	152,9	267,0	82,9	3,0	2,3	12
Обед																						
5/2003	Салат "РЫЖИК"	70	4,0	14,2	2,9	139,7	9,9	765,1	4,9	0,3	0	0,1	0,2	0	0,4	5,3	97,1	89,6	19,4	0,8	0,7	4
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
303	Рыба Минтай 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	180
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
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 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
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
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:			40,1	26,9	101,0	1106,1	27,8	1063,8	9,5	0,3	0,8	0,3	0,2	0,8	5,7	57,6	288,4	629,2	184,4	8,6	4,5	209
Итого за день:			53,3	44,8	181,8	1781,7	28,3	1076,8	11,6	0,3	1,1	0,5	0,2	0,9	6,9	88,5	441,3	896,2	267,3	11,6	6,8	222

12 день.

Инв. №	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины									Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рети. 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																							
001	257/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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
001	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
001	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
001	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
на прием пищи:				17,1	19,7	100,4	666,2	0,5	16,5	1,9	0	0,3	0,1	0,1	0,3	1,7	50,9	171,4	266,4	68,5	2,6	1,8	12,8
Обед																							
001	23/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	70	0,8	4,0	3,4	52,7	14,2	67	2,0	0	0	0	0	0,1	0,3	6,9	13,5	22,8	12,5	0,7	0,2	1,5
005	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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
006	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	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	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2
0017	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
ПРОТ 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
ПРОТ 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
0017	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
на за прием пищи:				29,7	46,2	116,7	1120,4	38,5	590,3	15,9	0	0,5	0,4	0,1	1,0	7,4	63,7	251,3	474,4	140,5	8,6	4,1	31,3
ито за день:				46,8	65,9	217,1	1786,6	39,0	606,8	17,8	0	0,8	0,5	0,2	1,3	9,1	114,6	422,7	740,8	209,0	11,2	5,9	44,1

13 доп.

№ 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 рети. экв.	В, 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																						
284/1996	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	33,6	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,4	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6
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
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
ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого прием пищи:			26,1	34,9	44,4	646,1	33,6	322,5	7	3,4	0,2	0,7	0,8	0,2	0,7	24,8	155,4	335,6	31,8	4,2	2,1	36,1
Обед																						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	1	4,0	5,5	59,7	2,7	1	1,9	0	0	0	0	0	0,1	8,6	23,5	26,1	13,2	0,8	0,3	4,7
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
460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,9	17,4	6,8	235,5	0,7	27,1	2,7	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,1	2,4	41,8	157,8	24,9	1,6	1,0	5,3
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
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
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
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
Итого прием пищи:			31,4	29,2	157,5	900,5	12,3	233,1	6,5	0	0,52	0,24	0,3	0,7	7,8	56,8	232,3	461,1	134,5	13,1	3,4	16,8
Итого за день:			57,5	64,1	201,9	1546,6	45,9	555,6	13,5	3,4	0,72	0,94	1,1	0,9	8,5	81,6	387,7	796,7	166,3	17,3	5,5	52,9

14 день

	№ 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
Завтрак																							
0000	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	8,5	40,1	282,8	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	8,0
0001	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
0017	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
	ПР	Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	170	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				13,8	11,4	73,2	561,5	0,5	112,7	1,35	0,9	0,3	0,33	0	0,21	1,1	11,5	248,2	216,8	47,0	2,8	0,6	9,1
Обед																							
0017	24/2017	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	70	0,7	4,3	2,7	52,7	11,7	47,2	1,9	0	0	0	0	0	0,2	5,5	14,4	24,3	11,4	0,6	0,3	1,7
0006	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	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	4,0
0003	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	168,7	30,2	2,1	1,8	8,1
0017	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
0007	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
0001	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
0001	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
000	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:				30,9	30,7	108,7	964,0	30,4	342,1	8,5	0,2	0,3	0,2	0,2	0,6	6,1	56,0	147,2	352,4	88,7	8,2	3,7	16,6
Итого за день:				44,7	42,1	181,9	1525,5	30,9	454,8	9,85	1,1	0,6	0,53	0,2	0,81	7,2	67,5	395,4	569,2	135,7	11,0	4,3	25,7

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью ИСТОМУДЪ

16

лист

66

Директор Ермакова.Т.А.
ООО «ТКОП» Т

