



Утверждаю:

ИП Каминская К.В.



ИП Каминская К.В.

Примерный рацион питания

Для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10-дневного рациона питания (завтраки и обеды) для учащихся 5-11 классов

По состоянию на 1 сентября 2026 года

Калорийность завтраков (763-1088 ккал)

Калорийность обедов (749-1105 ккал)

1 день

Сборник рецептур	№ технол. о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,01	9,36	36,44	259,13	0,87	0,06	0,19	0,05	0,09	179,39	167,33	34,32	0,47	279,63	15,58	0,00	0,01	
2011	209	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20	0,90	3,24	16,56	99,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	
2022	ТК №7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				18,40	17,79	94,45	612,91	0,87	0,24	0,40	0,15	0,98	213,71	306,48	53,87	4,58	444,78	28,11	0,01	0,03	

2 день

Год	№ рецептуры	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012		22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,36	5,21	8,52	87,43	6,69	0,05	0,05	0,43	0,00	25,00	40,15	20,60	0,78	329,13	3,08	0,00	0,02
2011		204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/10	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,97	175,03	20,62	1,35	99,51	0,84	0,02	0,02
2022		TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00
2011		388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:					20,54	22,45	109,52	737,73	94,78	0,29	0,25	0,69	0,12	331,63	287,84	61,28	5,87	548,64	8,40	0,02	0,04

3 день

Дата	№ рецептуры	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2012		10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,16	2,07	2,43	32,92	2,12	0,03	0,02	0,00	0,00	7,82	21,62	7,52	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	
2011		176.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ КОНСЕРВИРОВАННОГО РАССЫПЧАТАЯ	180	5,74	6,75	25,55	186,86	2,35	0,15	0,13	0,03	0,07	103,26	147,45	52,24	2,70	349,32	7,87	0,00	0,02	
2011		290	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100/30	13,18	16,13	2,77	208,64	0,52	0,05	0,10	0,06	0,00	21,50	113,86	13,10	1,09	154,57	5,34	0,01	0,08	
2022		ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	
2011		377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5/4	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					25,54	25,66	79,58	653,15	6,13	0,37	0,32	0,09	0,07	160,27	357,63	92,64	7,67	678,38	17,69	0,01	0,10	

4 день

Дата	№ рецептуры	№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008		189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	250/5	8,68	8,51	41,30	277,21	0,63	0,14	0,17	0,05	0,09	148,57	199,39	39,86	1,99	287,17	10,98	0,03	0,00
2008			КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
2022	ТК №3		ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,02
2022	ТК №21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00
2011		379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:					22,34	17,08	128,66	764,19	1,85	0,37	0,53	0,10	0,09	403,08	478,88	94,09	6,22	744,58	24,46	0,03	0,02

5 день

№ рецептурной карты	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
3008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/10/20	4.61	4.86	7.71	93.90	0.11	0.02	0.05	0.05	0.00	134.85	84.75	7.20	0.30	27.00	0.00	0.00	0.01	
3011	139	МЯСНО-ХЛЕБНЫЙ	250	13.20	26.85	24.88	397.87	53.39	0.26	0.16	0.16	0.00	138.09	167.77	61.68	3.71	809.83	12.64	0.00	0.06	
3022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.30	0.70	33.91	163.17	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00	
3008	437	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	0.13	0.05	24.16	99.91	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.91	2.56	5.32	0.14	32.11	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:				23.24	32.46	90.66	754.85	55.05	0.42	0.27	0.21	0.00	299.25	324.68	89.40	7.35	977.74	17.12	0.00	0.07	

6 день

№ рецептуры	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг
Завтрак																			
0000	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ	250/5	8,87	16,31	43,19	355,88	0,63	0,18	0,09	0,23	144,31	191,68	50,51	1,45	282,35	13,14	0,00	0,01
0001	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	1,10	8,40	7,50	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02
0022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00
0023	ТК №7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				20,46	29,90	92,14	720,33	0,63	0,34	0,37	1,12	178,63	330,83	70,06	5,56	447,50	25,67	0,01	0,03

7 день

7 день

№ рецептуры	№ технол. карты	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
0011	67		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,37	10,16	7,32	127,16	9,29	0,04	0,03	0,20	0,00	26,84	39,23	17,48	0,80	278,86	3,54	0,00	0,02
0008	209		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,49	5,65	37,12	226,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0012	38		КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	100	16,26	22,44	7,95	298,80	0,55	0,07	0,14	0,26	0,18	38,76	177,25	29,70	2,70	340,61	8,99	0,00	0,05
0022	TK №21		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00
0022	TK № 30		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
					32,62	42,35	98,60	915,70	9,84	0,25	0,23	0,46	0,18	80,00	286,08	62,38	6,70	728,27	17,01	0,00	0,07
всего за прием пищи:																					

8 день

№ рецептурной карты	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	40,59	27,79	15,29	0,82	165,94	2,86	0,00	0,01
011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	23,64	26,44	24,72	431,66	12,90	0,18	0,21	0,02	0,00	41,28	260,34	55,66	4,12	#####	15,70	0,00	0,10
011	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00
011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				30,45	32,22	85,57	755,26	27,58	0,34	0,30	0,27	0,00	104,73	357,73	87,95	8,14	#####	23,04	0,00	0,11

Код	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,56	4,10	6,34	68,49	3,54	0,03	0,03	0,00	23,03	36,67	15,52	0,85	180,38	3,72	0,00	0,01	
011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,70	175,53	12,46	0,15	0,13	0,04	53,79	102,96	36,36	1,46	917,05	10,25	0,00	0,04	
008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	5,81	5,79	1,15	80,10	0,07	0,03	0,04	0,01	23,84	81,50	17,64	0,27	147,45	51,48	0,01	0,22	
002	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	
008	437	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:				16,62	16,97	91,26	587,20	17,62	0,35	0,26	0,05	126,97	293,29	90,04	5,92	#####	69,93	0,01	0,27	

10 день

Эксперт	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																						
011	303.3	КАША "ДРУЖБА"	250/5	7.04	13.07	39.93	306.31	0.62	0.11	0.16	0.07	0.18	133.32	157.12	38.37	0.89	239.45	11.91	0.00	0.02		
022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.30	0.70	33.91	163.17	0.00	0.14	0.06	0.00	0.00	14.40	69.60	15.20	3.20	108.80	4.48	0.00	0.00		
008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2.25	2.94	22.32	125.10	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		
008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:				15.56	16.90	115.75	678.00	2.22	0.29	0.26	0.07	0.18	169.02	266.32	66.77	7.24	621.25	18.39	0.00	0.02		

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью на
11 (одиннадцать) листах



К.В. Каминская

« 20 » июня 2016 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350060

Владелец Попова Юлия Витальевна

Действителен с 14.09.2026 по 14.09.2027