

Согласовано:

Директор МКОУ

МКОУ СОШ № 9

Ю.В.Потомков



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 7-11 лет

По состоянию на 1 сентября 2026 года

Калорийность завтраков (672-800 ккал)

Калорийность обедов (692-1086 ккал)

4

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	200/5	0,00	5,63	7,53	29,27	208,33	0,70	0,05	0,15	0,04	0,08	144,23	134,55	27,60	0,38	224,84	12,52	0,00	0,01
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	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	0,00	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	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2022	ТК №7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	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:				0,00	14,37	15,61	70,33	480,52	0,70	0,16	0,33	0,14	0,97	171,35	238,90	39,55	2,89	335,59	22,81	0,01	0,03
Обед																					
2011	81	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	0,00	1,43	4,55	7,95	79,11	6,99	0,02	0,03	0,18	0,00	43,77	35,38	18,43	0,94	218,64	3,96	0,00	0,02
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,40	4,70	30,90	188,20	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
1997	474	КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	0,00	14,86	12,35	12,10	218,97	0,00	0,13	0,10	0,00	0,00	12,33	145,37	24,19	2,22	282,01	5,05	0,00	0,04
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	40	0,00	0,46	1,95	2,58	29,97	0,76	0,01	0,01	0,07	0,04	6,10	7,68	4,18	0,17	50,49	0,17	0,00	0,00
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	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:				0,00	28,11	24,52	116,18	811,91	95,75	0,31	0,25	0,41	0,04	95,86	261,09	66,86	7,07	671,14	13,66	0,00	0,06
Всего за день:				0,00	42,48	40,13	186,51	1 292,43	96,45	0,47	0,58	0,55	1,01	267,21	499,99	106,41	9,96	1 006,73	36,47	0,01	0,09
Сбалансированность:					1	0,9	4,4														

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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																					
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,00	0,82	3,13	5,11	52,46	4,01	0,03	0,03	0,26	0,00	15,00	24,09	12,36	0,47	197,48	1,85	0,00	0,01
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/10	0,00	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
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	40	0,00	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	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:				0,00	20,35	23,94	118,92	787,97	92,10	0,23	0,22	0,53	0,12	326,03	272,98	53,44	4,80	406,59	4,93	0,02	0,03
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	0,00	8,40	7,20	29,48	241,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	305	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	0,00	3,59	4,71	37,73	207,67	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,75	72,69	24,91	0,52	53,75	0,74	0,01	0,02
2011	232	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/30	0,00	7,18	10,78	11,17	170,52	4,33	0,08	0,07	0,03	0,04	36,36	105,23	21,97	0,74	426,81	48,99	0,00	0,02
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2022	ТК №7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	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:				0,00	24,70	23,39	119,57	812,33	4,33	0,25	0,15	0,05	0,12	64,51	247,52	62,08	4,46	589,36	54,21	0,01	0,04
Всего за день:				0,00	45,05	47,33	238,49	1 600,30	96,43	0,48	0,37	0,58	0,24	390,54	520,50	115,52	9,26	995,95	59,14	0,03	0,07
Сбалансированность:					1	1,1	5,3														

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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
Завтрак																				
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,00	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
2011	176.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	4,78	5,66	21,32	156,07	1,96	0,12	0,11	0,03	0,06	86,10	122,87	43,50	2,25	291,16	6,56	0,00
2011	290	ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	90/30	0,00	12,17	14,95	2,61	193,49	0,48	0,04	0,09	0,06	0,00	20,16	105,25	12,13	1,00	143,00	4,95	0,01
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,00	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
Итого за прием пищи:				0,00	20,92	23,04	58,24	525,62	5,70	0,26	0,26	0,09	0,06	134,57	289,64	75,33	5,53	554,25	13,75	0,01
Обед																				
2011	91	ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200/5	0,00	1,28	3,96	3,67	57,10	6,69	0,02	0,02	0,16	0,00	39,84	25,43	13,70	0,50	195,49	2,16	0,00
2008	324	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	0,00	14,73	31,08	29,70	457,62	0,00	0,30	0,10	0,03	0,10	33,03	229,10	32,21	1,90	298,04	5,16	0,01
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00
2022	ТК №15	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,00	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	21,85	35,86	89,38	770,39	6,69	0,49	0,20	0,19	0,10	112,94	351,99	72,02	6,25	802,35	11,80	0,01
Всего за день:				0,00	42,77	58,90	147,62	1 296,01	12,39	0,75	0,46	0,28	0,16	247,51	641,63	147,35	11,78	1 356,60	25,55	0,02
Сбалансированность:					1	1,4	3,5													0,17

4 день

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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 СЛИВОЧНЫМ	200/5	0,00	6,98	6,85	33,15	222,75	0,51	0,11	0,14	0,04	0,08	119,44	160,25	32,03	1,60	230,84	8,83	0,02	0,00
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	0,00	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	TK №3	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	100	0,00	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	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	0,00	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:				0,00	17,99	15,07	103,56	628,14	1,73	0,27	0,47	0,09	0,08	366,75	404,94	78,66	4,23	633,85	20,07	0,02	0,02
Обед																					
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	0,00	6,26	4,25	11,40	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2022	TK № 39	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	0,00	10,00	14,38	33,43	330,28	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
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	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:				0,00	21,56	19,33	98,11	685,85	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	22,86	69,60	17,00	3,20	110,00	4,48	0,00	0,00
Всего за день:				0,00	39,55	34,40	201,67	1 313,99	1,73	0,41	0,53	0,09	0,08	389,61	474,54	95,66	7,43	743,85	24,55	0,02	0,02
Сбалансированность:					1	0,9	5,1														

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/10/20	0,00	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
2011	139	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	0,00	10,56	21,47	19,90	318,18	42,71	0,20	0,13	0,13	0,00	110,45	134,16	49,33	2,97	647,70	10,11	0,00	0,05
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008	437	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	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:				0,00	17,95	26,73	68,73	593,57	44,37	0,29	0,21	0,18	0,00	264,41	256,27	69,45	5,01	761,21	12,35	0,00	0,06
Обед																					
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	0,00	4,00	2,40	15,40	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	0,00
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,71	43,05	10,81	1,02	64,18	0,76	0,01	0,01
2011	279	ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	80/30	0,00	6,55	10,36	8,49	153,52	0,95	0,02	0,04	0,02	0,00	17,46	66,64	11,92	0,93	163,07	3,43	0,00	0,02
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	342.2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,00	0,31	0,08	27,35	113,06	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	21,58	18,38	119,73	743,40	3,35	0,24	0,13	0,05	0,08	86,88	190,09	48,75	5,33	439,66	9,47	0,01	0,03
Всего за день:				0,00	39,53	45,11	188,46	1 336,97	47,72	0,53	0,34	0,23	0,08	351,29	446,36	118,20	10,34	1 200,87	21,82	0,01	0,09
Сбалансированность:					1	1,1	4,8														

6 день

6 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	0,00	7,14	13,08	34,77	286,02	0,51	0,15	0,12	0,07	0,18	116,03	154,17	40,64	1,16	227,08	10,57	0,00	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/10	0,00	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	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,00	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
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2022	ТК №7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	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:				0,00	16,08	26,32	66,77	568,88	0,51	0,24	0,30	0,17	1,07	143,15	258,52	52,59	3,67	337,83	20,86	0,01	0,03
Обед																					
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	0,00	3,24	4,28	18,38	125,11	3,68	0,06	0,06	0,18	0,13	28,62	51,07	16,82	0,81	284,15	3,80	0,01	0,02
2011	176.4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	4,78	5,66	21,32	156,07	1,96	0,12	0,11	0,03	0,06	86,10	122,87	43,50	2,25	291,16	6,56	0,00	0,01
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	0,00	10,90	25,25	3,57	285,39	0,30	0,26	0,09	0,23	0,00	30,24	112,07	20,05	1,24	249,37	6,48	0,00	0,05
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2022	ТК №7	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,00	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:				0,00	24,45	35,89	84,46	759,71	5,94	0,58	0,32	0,44	0,19	159,36	355,61	95,57	7,50	933,48	21,32	0,01	0,08
Всего за день:				0,00	40,53	62,21	151,23	1 328,59	6,45	0,82	0,62	0,61	1,26	302,51	614,13	148,16	11,17	1 271,31	42,18	0,02	0,11
Сбалансированность:			1		1,5		3,7														

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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																						
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,00	0,82	6,09	4,39	76,28	5,57	0,02	0,02	0,12	0,00	16,10	23,53	10,49	0,48	167,20	2,12	0,00	0,00	0,01
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,00	5,40	4,70	30,90	188,20	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	0,00
2012	38	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	0,00	14,63	20,20	7,16	268,93	0,50	0,06	0,13	0,24	0,16	34,89	159,54	26,74	2,43	306,56	8,09	0,00	0,00	0,04
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00
2022	ТК № 30	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	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	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	26,70	34,74	71,71	715,49	6,07	0,15	0,18	0,36	0,16	58,19	217,87	44,83	4,51	528,16	12,45	0,00	0,00	0,05
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	0,00	1,60	4,60	10,12	88,89	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,00	0,02
2011	265	ПЛОВ	240	0,00	27,22	27,93	42,01	528,49	1,91	0,10	0,16	0,28	0,00	39,90	285,51	58,36	3,76	592,26	10,74	0,01	0,01	0,09
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00
2022	ТК №15	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,00	0,54	0,12	22,09	92,51	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	25,67	27,86	10,91	0,65	200,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	34,66	33,35	108,14	873,05	8,74	0,30	0,28	0,46	0,00	121,73	424,47	105,06	8,62	1 195,80	19,74	0,01	0,01	0,11
Всего за день:				0,00	61,36	68,09	179,85	1 588,54	14,81	0,45	0,46	0,82	0,16	179,92	642,34	149,89	13,13	1 723,96	32,19	0,01	0,01	0,16
Сбалансированность:					1	1,1	2,9															

8 день

о день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	0,90	3,05	4,57	49,90	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	24,43	16,69	9,18	0,49	99,60	1,72	0,00	0,01
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	0,00	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	1 262,76	15,70	0,00	0,10
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	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:				0,00	27,19	29,84	65,61	640,55	21,71	0,26	0,26	0,17	0,00	81,37	311,83	74,24	6,21	1 417,96	19,66	0,00	0,11
Обед																					
2011	112	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	0,00	2,12	2,24	14,56	87,28	3,89	0,06	0,03	0,16	0,00	23,76	39,22	16,14	0,76	283,55	2,79	0,00	0,02
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03
2008	296	КНЕПЛИ ИЗ КУРЫ С РИСОМ	80	0,00	13,96	12,22	6,16	190,07	0,04	0,13	0,32	0,03	0,10	14,83	116,86	15,25	1,47	247,84	4,03	0,00	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2022	ТК № 31	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5/4	0,00	0,20	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				0,00	24,76	20,43	84,06	619,81	14,31	0,45	0,51	0,22	0,18	97,85	311,50	76,90	6,65	1 404,44	19,85	0,00	0,05
Всего за день:				0,00	51,95	50,27	149,67	1 260,36	36,02	0,71	0,77	0,39	0,18	179,22	623,33	151,14	12,86	2 822,40	39,51	0,00	0,16
Сбалансированности:					1	1,0	2,9														

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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																					
2011	53	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,00	0,94	2,46	3,80	41,09	2,12	0,02	0,02	0,00	0,00	13,82	22,00	9,31	0,51	108,23	2,23	0,00	0,01
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	0,00	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90/30	0,00	5,37	5,35	1,08	74,12	0,07	0,03	0,03	0,01	0,00	22,14	75,40	16,31	0,25	136,32	47,57	0,01	0,20
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008	437	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	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:				0,00	12,27	13,48	67,42	443,00	14,12	0,24	0,18	0,04	0,08	99,93	220,58	68,85	3,72	1 095,31	60,59	0,01	0,24
Обед																					
2011	00	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЫ	200	0,00	4,78	7,54	8,19	122,53	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
2012	202	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	0,00	20,80	24,00	36,81	446,36	0,61	0,11	0,14	0,07	0,32	44,06	190,82	30,36	3,22	367,01	7,93	0,01	0,06
2022	TK №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	349	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	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:				0,00	30,88	32,24	98,28	809,46	0,61	0,25	0,20	0,07	0,32	66,92	260,42	47,36	6,42	477,01	12,41	0,01	0,06
Всего за день:				0,00	43,15	45,72	165,70	1 252,46	14,73	0,49	0,38	0,11	0,40	166,85	481,00	116,21	10,14	1 572,32	73,00	0,02	0,30
Сбалансированность:					1	1,1	3,8														

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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																					
2011	303.3	КАША "ДРУЖБА"	200/5	0,00	5,66	10,52	32,11	246,38	0,50	0,10	0,13	0,06	0,14	107,15	126,31	30,84	0,72	192,55	9,58	0,00	0,02
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛЯ, ПРЯНИК)	30	0,00	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
2008	442	СОК-ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	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:				0,00	11,53	14,00	90,98	536,48	2,10	0,21	0,20	0,06	0,14	135,65	200,71	51,64	5,47	519,95	13,82	0,00	0,02
Обед																					
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	200/20	0,00	8,40	7,20	29,48	241,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,00	17,09	21,96	17,32	335,61	8,71	0,14	0,17	0,30	0,00	29,89	184,79	38,41	2,28	716,94	10,53	0,02	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2022	ТК №21	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,00	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,00	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:				0,00	31,45	30,13	109,45	872,27	96,71	0,29	0,28	0,46	0,00	63,55	257,45	58,47	6,02	836,94	15,01	0,02	0,13
Всего за день:				0,00	42,98	44,13	200,43	1 408,75	98,81	0,50	0,48	0,52	0,14	199,20	458,16	110,11	11,49	1 356,89	28,83	0,02	0,15
Сбалансированность:					1	1,0	4,7														

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 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350060

Владелец Попова Юлия Витальевна

Действителен с 14.09.2026 по 14.09.2027