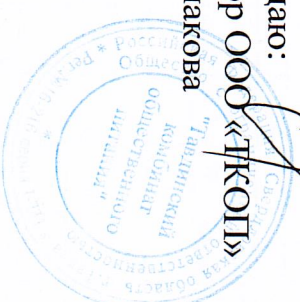




Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 8

Будашева С.В.



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

ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерное меню в организации отдыха и оздоровления детей с 7 до 11 лет От 27.05.2025 года

Калорийность (1660 - 1854ккал)

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг экв.	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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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
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
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ ИЗ ЦИТОВНИКА	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
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0
Итого за прием пищи:				16,3	18,4	101,7	653,9	90,5	25,6	0,7	0	0,2	0,2	0,1	0,2	2,2	37,6	270,3	326,7	59,8	4,9	1,8	9,8
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
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	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
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	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	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
Итого за прием пищи:				37,7	47,1	104,6	1110,2	31,2	501,6	11,7	0	0,3	0,2	0,6	1,0	9,2	58,3	137,7	426,0	111,1	7,7	4,3	16,4
Всего за день:				54,0	65,5	206,3	1764,1	121,7	527,2	12,4	0	0,5	0,4	0,7	1,2	11,4	95,9	408,0	752,7	170,9	12,6	6,1	26,2

2 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг экв.	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	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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	
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	
1997	325/1997	ПИЦЦА ВАРЕНЬЕ	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	
2003	82/2003	Кисель Детский Витолка	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	
1997	688/1997	Фрукты с/с (яблоки)	100/5	0	0	0	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:				12,8	12,4	81,3	698,6	28,2	215,4	3,2	2,5	0,5	0,7	0,7	0,5	4,2	142,3	139,8	217,4	41,9	1,6	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	
1996	129/1996	РАССОЛЫБНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	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	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	
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	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	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	
Итого за прием пищи:				32,7	39,2	88,7	966,2	25,1	774,9	9,6	0	0,6	0,4	0,5	1,2	9,3	56,3	140,1	413,4	114,8	8,3	3,3	21,5	
Всего за день:				45,5	51,6	170,0	1664,8	53,3	990,3	12,8	2,5	1,1	1,1	1,2	1,7	13,5	198,6	279,9	630,8	156,7	9,9	4,9	38,5	

3 день

Сборник рецептов		№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	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 кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
1996	265/1996	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и молоком сгущенным	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						
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0						
1997	702/1997	КОМПЛОТ 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						
		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:				26,3	14,9	112,1	758,3	2,7	37,2	2,3	0,2	0,1	0,2	0,7	0,2	2,1	37,3	189,0	286,7	77,2	2,7	1,4	5						
2003	13/2003	Салат "ОСЕННИЙ"	70	0,9	6,6	2,8	113,4	6,3	128,5	3,0	0	0	0	0	0	0,4	5,4	20,4	22,0	10,8	0,6	0,2	1						
1996	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	76,7	33,5	2,0	1,0	4						
1996	423/1996	ТЕОТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	13,3	21,3	17,4	326,3	2,5	130,7	6,5	0	0	0,1	0,2	3,0	9,0	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5							
2017	205/2017	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						
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	0,9							
	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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,9							
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							
Итого за прием пищи:				31,8	42,8	115,8	1019,3	15,8	883,8	18,6	0	0,6	0,1	0,1	0,5	6,1	60,6	143,1	355,6	109,5	8,9	4,2	14,9						
Всего за день:				58,1	57,7	227,9	1777,6	18,5	921,0	20,9	0,2	0,7	0,3	0,8	8,2	97,9	332,1	642,3	186,7	11,6	5,6	20,4							

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	Mg, 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	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11,9
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
2017	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	0,3
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
1997	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:				13,1	17,9	93,2	708,5	20,5	133	4,44	1,68	0,6	0,54	0,5	0,46	4,2	150,9	142,2	263,3	79,0	2,6	2,3	12,7
Обед																							
2003	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	4,7
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
1997	475/1997	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
1996	255/1996	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
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	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	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
Итого за прием пищи:				31,0	39,5	94,9	969,6	22,8	1059,1	12,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0,6	6,2	54,4	216,9	486,0	99,4	7,8	4,1	14,7
Всего за день:				44,1	57,4	188,1	1678,1	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

Сборник рецептов	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг					
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	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6	Итого за прием пищи:	28,2	34,9	84,4	649,0
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					
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					
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Обед																												
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧУАННОЙ 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	0,6	0,2	2,1	Итого за прием пищи:	35,4	30,8	125,5	1031,0
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	4,8					
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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					
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					
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	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	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					
Итого за день:				63,6	65,7	209,9	1680,0	53,5	696,0	18,5	3,4	0,92	1,14	1,1	1,2	10,9	95,0	404,3	934,1	288,9	22,0	6,2	52,2					

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прем 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																								
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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	
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	0,9	
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4	
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:		Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	130	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	0	
				19,6	21,0	100,7	739,6	0,8	125,3	2,05	0,9	0,3	0,33	0,1	0,21	1,9	23,4	363,6	308,2	71,9	3,3	1,3	9,5	
Обед																								
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	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	
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	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	
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	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	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	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	
КОНТРОЛЬ	к.о. 2023г	Хлеб ржано-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	
2017	376/2017	Чай С САХАРОМ	200/5	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	
Итого за прием пищи:				U,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
Итого за день:				27,6	36,4	94,0	929,5	30,3	437,9	11,6	0	0,4	0,3	0,2	0,9	7,1	59,2	159,7	383,3	119,7	8,7	4,0	25,2	
				47,2	57,4	194,7	1669,1	31,1	563,2	13,65	0,9	0,7	0,63	0,3	1,11	9,0	82,6	523,3	691,5	191,6	12,0	5,3	34,7	

7 день

Сборник рецептов	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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	
1996	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	Завтрак
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	
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	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 за прием пищи:				22,6	18,2	84,6	689,7	1,0	25,9	1,3	0	0,3	0,2	0	0,3	1,4	31,5	232,9	288,4	72,6	2,3	1,8	20	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	0,6	0,2	2	
1996	129/1996	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	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	
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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	
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	Ужин
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	
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	
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	
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	
Итого за прием пищи:				35,3	34,9	122,8	1164,9	18,2	385,5	12,7	0	0,7	0,4	0,3	1,0	9,3	68,6	172,8	541,8	234,5	12,3	3,9	16	
Итого за день:				57,9	53,1	207,4	1854,6	19,2	411,4	14,0	0	1,0	0,6	0,3	1,3	10,7	100,1	405,7	830,2	307,1	14,6	5,7	37	

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. г, г		С, мг экв.	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	27/4/1996	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180/10	9,9	11,9	33,4	336,7	0,1	52	1,2	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,5	15,2	186,6	141,5	14,7	1,2	1,1	0,8	
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	
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	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	
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:				28,8	28,2	83,0	782,2	25,5	268,6	7,04	2,08	0,5	0,64	1,0	0,66	7,0	154,0	237,3	343,9	50,4	3,5	3,1	10,4	
Обед																								
2017	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	250/10	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	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	
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	
Итого за прием пищи:				38,2	45,0	101,0	943,2	18,3	506,6	10,7	0	0,4	0,2	0,6	0,9	9,3	56,0	129,5	441,1	112,3	7,9	4,2	16,8	
Всего за день:				67,0	73,2	184,0	1725,4	43,8	775,2	17,74	2,08	0,9	0,84	1,6	1,56	16,3	210,0	366,8	785,0	162,7	11,4	7,3	27,2	

9 день

Сборник техноло- гической 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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2008	184/2008	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,6	12,1	37,6	319,3	0,5	12,7	3,3	0	0,2	0,2	0	0,2	1,8	16	111,2	203,6	101,3	3,3	1,4	10,3
ОИТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тадинская)	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
2017	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	0,3
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ЦИТОВНИКА	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
1997	688/1997	Фрукты с/с (Яблоки)	100/5	0	0	0	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				14,5	19,3	90,2	826,4	88,5	12,7	3,8	0	0,3	0,3	0	0,2	2,7	35,4	138,4	249,4	113,7	4,3	1,7	11,1
Обед																							
2003	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
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	4,8
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,2	13,6	300,9	9,6	44,4	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,2	9,0	34,7	106,9	27,6	1,2	2,1	5,7
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	10,1
ОИТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тадинская)	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
ОИТР. ОТ Р.	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тадинская)	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	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
Итого за прием пищи:				23,7	22,7	103,4	1001,7	30,4	560,9	6,7	0	0,5	0,3	0	0,8	5,9	59,2	151,4	344,7	114,8	7,7	4,2	24,2
Итого за день:				38,2	42,0	193,6	1828,1	118,9	573,6	10,5	0	0,8	0,6	0	1,0	8,6	94,6	289,8	594,1	228,5	12,0	5,9	35,3

10 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	
10 день																							
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	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	
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	
1997	325/1997	РЫЦА 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	
1996	588/1996	КОМОТ 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	
Итого за прием пищи:			125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			20,2	17,4	112,9	584,0	10,1	85,4	2,3	0,8	0,32	0,44	0,2	0,1	1,9	25,4	263,7	382,1	108,4	9,0	2,6		
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	
1996	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	
2017	232/2017	РЫБА,(минтай)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	0,1	0	0,1	1,5	8,8	68,3	289,4	71,2	1,2	1,6	
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	
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2		
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	
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	
Итого за прием пищи:			36,3	19,4	109,4	1076,9	17,2	640,0	6,8	0,1	0,7	0,1	0	0	0,4	4,4	58,8	157,7	533,9	160,1	7,7	4,5	
Итого за день:			56,5	36,8	222,3	1660,9	27,3	725,4	9,1	0,9	1,02	0,54	0,2	0,5	6,3	84,2	421,4	916,0	268,5	16,7	7,1	2	

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 468811232729010145642545975927204539216488993118

Владелец Богданова Екатерина Андреевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026