



Согласовано:
Директор школы МКОУ СОШ № 8

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

ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерный рацион питания для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10 дневного рациона питания (завтраки и обеды) для учащихся 1-4 классов
По состоянию на 12 января 2026 года

Калорийность завтраков (672-800 ккал)
Калорийность обедов (692-1086 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 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
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	11,2	40,2	316,6	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	0,1	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	0,1	0,2	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3	
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0		
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	
Итого за прием пищи:				18,7	26,3	117,0	763,3	22,7	184,7	2,9	1,7	0,7	0,7	0,4	4,6	141,6	359,0	367,8	69,8	5,7	1,7	9,4	
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	411/1996	БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	19,6	16,8	0,4	309,4	0	1,1	3,8	0	0,1	0,1	0	3,9	0	19,8	161,1	25,7	1	3,8	9,3	
2017	204/2017	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	8,4	7,8	28,7	259,7	0,1	44,5	1,0	0	0,1	0,3	0,1	0,4	13	159,6	121,1	12,6	1,0	0,9	0,7	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	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	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,2	0	44,6	68	2	0	0	0,02	0,04	0	0	0,9	0	111	77	30	6	0	0	
Итого за прием пищи:				38,6	31,5	124,5	983,7	10,8	271,3	7,1	0	0,42	0,24	0,3	0,2	6,7	47,4	357,5	465,8	105,4	12,3	6,0	17,3
Всего за день:				57,3	57,8	241,5	1747,0	33,5	456,0	10,0	1,7	1,12	0,94	1,0	0,6	11,3	189,0	716,5	833,6	175,2	18,0	7,7	26,7

2 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Применение 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, Та, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1996	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,6	135,6	4,0	96,7	2,6	0	0	0	0	0	0	0,3	4,8	16,0	25,0	10,8	0,5	0,1	2,0
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	14,1	14,3	2,6	213,0	0,4	13,6	2,5	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	1,5	12,9	123,8	19,4	1,2	1,7	4,3	
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,2	3,3	33,4	193,0	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0	0,1	0,5	10,5	10,6	41,5	7,7	1	0,4	0,8
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	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	
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3	
Итого за прием пищи:				23,8	24,8	67,9	672,7	24,7	156,9	6,7	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	4,8	67,6	228,7	54,3	3,4	2,4	8,0	
Обед																								
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	250/10	0,21	0,46	1,44	10,72	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2017	232/2017	РЫБА(минтай филе)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	90/50	17,4	4,7	3,9	406,2	0,9	352,6	0,5	0,1	0,1	0	0,1	0	1,4	7,9	61,5	260,6	64,0	1,1	1,4	169,4	
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	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	12,1	7,7	26,5	4,9	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	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				27,41	9,26	82,84	813,52	2,0	352,7	0,7	0,1	0,3	0,1	0	0,2	2,9	42,4	99,6	389,6	103,9	5,1	2,8	171,1	
Всего за день:				51,21	34,06	150,74	1486,22	26,7	509,6	7,4	0,1	0,5	0,3	0,2	0,5	7,7	72,7	167,2	618,3	158,2	8,5	5,2	179,1	

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
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	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)	76	6,1	0,9	38	182,9	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9		
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	0,2	0	0,1	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7		
2008	ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	0	0			
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0			
Итого за прием пищи:				20,5	17,5	124,8	746,9	8,4	89,8	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,3	33,8	189,9	310,0	74,9	3,3	1,8	17,4				
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	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
КОНТР. ОТ Р.	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	15,0	19,5	286,5	10,9	14,4	2,6	0	0,1	0,2	0	0,1	0,2	0	0,4	3,6	10,7	23,0	182,6	45,2	1,9	3,1	12,1	
1997	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	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	0,1	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	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	0	0		
Итого за прием пищи:				26,5	20,9	93,3	692,7	35,5	335,6	9,04	1,68	0,9	0,54	0,5	0,96	8,5	163,8	75,8	313,9	89,2	6,9	4,8	17,5				
Всего за день:				47,0	38,4	218,1	1439,6	43,9	425,4	10,04	2,48	1,0	0,84	0,7	1,06	10,8	197,6	265,7	623,9	164,1	10,2	6,6	34,9				

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг экв.	А, мкг	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																							
2003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	60	3,3	12,2	2,5	119,7	8,4	655,8	4,2	0,3	0	0,1	0,2	0	0,3	4,6	83,0	76,7	16,5	0,6	0,5	4,0
2003	50/2003	КОПЛЕТА ДЕТСКАЯ	90	16,3	15,2	10,2	256,9	4,7	50,8	3,0	0,4	0	0,3	0,3	0,2	3,3	6,2	36,8	170,5	27,3	2,0	1,9	8,7
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,9	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	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
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:				32,1	33,5	82,5	768,8	101,4	749,8	12,2	0,7	0,3	0,6	0,5	0,5	6,6	45,7	163,4	470,3	183,5	7,8	4,1	15,6
Обед																							
2003	108/2003	УХА РЫБАЦКАЯ (горбуша)	250	13,4	6,9	15,7	184,9	8,7	31,5	0,1	0	0,2	0,2	0	0,3	3,2	9,2	39,5	161,7	41,3	1,3	0,8	33,4
2017	301/2017	КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	90	15,7	18,7	4,8	239,9	0,7	27,4	2,2	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,3	4,2	13,5	133,7	18,1	1,1	1,2	3,5
1996	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	14,3	459,1	32,2	66,6	2,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	18,5	81,0	60,3	30,6	1,8	0,8	5,6
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	12,1	7,7	26,5	4,9	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	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:				40,9	31,4	117,9	1137,8	43,6	125,5	4,6	0	0,62	0,44	0,4	0,9	10,4	55,8	260,0	485,3	130,5	13,2	3,5	43,5
Всего за день:				73,0	64,9	200,4	1906,6	145,0	875,3	16,8	0,7	0,92	1,04	0,9	1,4	17,0	101,5	423,4	955,6	314,0	21,0	7,6	59,1

5 День

Эборник 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
Завтрак																							
2003	13/2003	Салат "Осенний"	80	0,9	7,5	3,0	129,4	7,0	146,9	3,6	0	0	0	0	0,4	6,2	23,1	25,1	12,1	0,8	0,2	2,1	
1996	332/1996	ТЕПЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/50	13,8	9,9	9,7	323,4	1,3	83,2	4,2	0	0,1	0,1	0	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4	
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4	
ОНТР.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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0	
				21,2	21,7	68,5	748,4	18,7	237,1	7,9	0	0,4	0,2	0	0,5	3,0	41,9	146,7	332,5	88,3	3,5	1,9	109,4
Обед																							
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	0	0	0	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,0		
2007	26	ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ С СОУСОМ	90/50	29,65	17,66	9,83	316,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	0,2	0,8	13,2	23,3	152,8	20,8	1,0	0,6	0,5	
ОНТР.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	0,5	
ОНТР.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	0,5	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	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	
				43,65	29,06	107,43	929,9	8,8	245,3	5,0	0	0,3	0	0,3	2,9	45,8	116,7	282,8	73,4	5,4	1,7	5,5	
				64,85	50,76	175,93	1678,3	27,5	482,4	12,9	0	0,7	0,2	0	0,8	5,9	87,7	263,4	615,3	161,7	8,9	3,6	114,9
Итого за прием пищи:																							
Итого за день:																							

6 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	
1996	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	11,1	36,2	299,3	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	
1997	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	30/10/20	6,8	14,7	13,2	176,1	0,1	42	0,6	0	0,1	0,2	0	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3	
	ГР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0	0	
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	6,2	25,7	20	3,4	0,2	0	0	0	0	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3	
Итого за прием пищи:				17,8	26,3	95,2	676,7	22,6	58,4	0,8	0	0,2	0,2	0,2	0,2	2,1	37,1	384,7	396,7	70,4	4,8	2,2	10,0	
Обед																								
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	240,2	6,7	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	34,6	70,5	25,8	1,1	0,3	5,4	
КОНТРОЛЬ	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,7	15,0	19,5	286,5	10,9	14,4	2,6	0	0,1	0,2	0	0,4	3,6	10,7	23,0	182,6	45,2	1,9	3,1	12,1	
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	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	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:				23,3	22,2	97,8	807,6	37,7	318,2	7,4	1,7	0,8	0,7	0,5	1,0	8,5	163,2	79,9	305,7	83,1	6,0	4,1	18,5	
Всего за день:				41,1	48,5	193,0	1484,3	60,3	376,6	8,2	1,7	1,0	0,9	0,7	1,2	10,6	200,3	464,6	702,4	153,5	10,8	6,3	28,5	

7 день

Оборудование	№ технологической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг 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																								
2003	16/2003	Салат "ОКтябрьский"	60	0,6	5,6	3,0	190,7	1,6	297,9	2,6	0	0	0	0	0	0	0,2	4,1	19,5	20,6	12,5	0,6	0,2	2,2
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	
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	
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0,7	
КОМПЮТЕР	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	0,5	
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	
				23,2	30,0	65,1	749,2	2,5	449,1	6,1	0	0,2	0,1	0,4	0,5	5,7	29,6	73,3	265,3	67,7	3,2	2,2	7,9	
Обед																								
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ	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	
1996	303	РЫБА (Филе минтая) ПРИПУЩЕННЫЙ	90	17,3	0,9	0,7	353,5	0,5	73	0,3	0	0,1	0,1	0	0,1	1,2	6,3	45,2	248,6	58,0	0,8	1,3	169,8	
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	
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	
КОМПЮТЕР	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	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
КОМПЮТЕР	к.о 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	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	
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	
				35,8	9,7	115,0	1050,0	7,7	278,0	6,6	0	0,6	0,3	0	0,6	6,0	63,4	145,5	580,7	244,4	10,0	4,0	178,0	
				59,0	39,7	180,1	1799,2	10,2	727,1	12,7	0	0,8	0,4	0,4	1,1	11,7	93,0	218,8	846,0	312,1	13,2	6,2	185,9	
Итого за прием пищи:																								
Итого за день:																								

8 День

Оборник рециентур	№ 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	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 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
КОНТРОЛ 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
	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
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:				19,1	22,8	105,0	731,3	1,0	26,2	2,1	0	0,3	0,3	0	0,1	1,5	30,9	253,4	351,2	98,1	3,1	2,7	21,7
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	411/1996	БИШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	19,6	16,8	0,4	309,4	0	1,1	3,8	0	0,1	0,1	0	0	3,9	0	19,8	161,1	25,7	1	3,8	9,3
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
КОНТРОЛ 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
КОНТРОЛ 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	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:				38,6	31,5	124,3	977,2	10,3	271,2	7,1	0	0,42	0,24	0,3	0,2	6,6	47,7	356,6	465,4	105,1	12,3	6,0	17,2
Итого за день:				57,7	54,3	229,3	1708,5	11,3	297,4	9,2	0	0,72	0,54	0,3	0,3	8,1	78,6	610,0	816,6	203,2	15,4	8,7	38,9

9 день

Общая характеристика 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 экв.	А, мг рет. экв.	Е, мг экв.	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																								
2003	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	80	1,0	8	6,7	22,6	3,7	3,4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,3	5,5	28,6	24,5	10,7	0,6	0,3	2,0
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	2,4	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	0,2	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	4,0	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	0,4	11,5	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	0,1	0	0	0,4	0,2	0	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0,1	0	0,2	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0	
				21,0	30,5	64,8	733,5	123,2	187,0	9,8	0	0,3	0,3	0,1	0,7	5,5	32,1	101,5	272,7	78,4	4,1	2,7	15,1	
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	0,1	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,0		
2008	298	СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	22,1	24,8	9,7	356,4	3,4	80,7	1,1	0,5	0,1	0,3	2,7	4,0	12,3	83,0	248,1	29,9	3,0	3,7	15,7		
2003	36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,7	5,1	35,2	209,2	0,5	72	1,1	0	0	0	0,1	0,6	11,2	14,1	78,3	27,4	0,6	0,8	1,2		
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	0,7	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	0,4	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	0,5	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		
1997	688/1997	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	9,5	42	5	2	0,4	0	0	0	0	0,1	2	19	16	12	2	0,2	1		
				35,0	37,8	113,0	1007,3	18,3	371,3	5,1	0,5	0,3	0,3	2,7	0,6	6,3	59,4	190,0	456,0	108,6	10,1	5,8	23,0	
				56,0	68,3	177,8	1740,8	141,5	558,3	14,9	0,5	0,6	0,6	2,8	1,3	11,8	91,5	291,5	728,7	187,0	14,2	8,5	38,1	
Итого за прием пищи:																								
Итого за день:																								

10 день

№ 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	
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ 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	
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Буль Талдинскан)	88	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 МОЛОКОМ СЛИВОЧНЫМ (80)	300/10/20	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	
2003	81/2003	Молочный коктейль 2,6% жира	300	2,6	2,5	9,5	130	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	0	110	0	0	0	0	0
		Напиток ВИТАШОК	300	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	0
Итого за прием пищи:				16,5	21,7	103,3	767,8	20,5	236,5	5,49	2,58	0,6	0,57	0,6	0,87	4,4	159,4	263,5	236,9	59,7	2,0	1,6	12,4	

Обед

1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ	300/10/10	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	49/2003	ЗРАЗЫ ВЕРХНЕГОСЛОВСКИЕ	88	18,0	18,0	4,8	311,6	3,1	25,8	4,7	0,3	0,1	0,2	0,1	0	3,3	1,9	27,0	173,3	28,4	1,6	3,2	10,0
1996	486/1996	ОВОЩНОЕ РАУ	160	2,6	6,6	14,2	182,7	9,3	594,6	3,3	0	0	0	0	0,1	0,9	12,0	47,5	69,1	32,0	1,3	0,7	4,8
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Буль Талдинскан)	88	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
КОНТР. ОТ Р.	к.о.2023г	Хлеб ржаной пшенично-ржаной (Буль Талдинскан)	88	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	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕТАНЫ СУХОФРУКТОВ	300	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:				31,1	31,6	111,1	950,6	26,8	838,3	10,2	0,3	0,32	0,24	0,1	0,3	6,7	47,3	251,4	421,0	123,8	13,0	5,1	20,6
Всего за день:				47,6	53,3	214,4	1718,4	47,3	1074,8	16,89	2,88	0,92	0,81	0,7	1,17	11,1	206,7	514,9	657,9	183,5	15,0	6,7	33,0

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.

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью 12
двенадцать лист об
Директор Ер Ермакова.Т.А.
ООО «ТКОП»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993118

Владелец Богданова Екатерина Андреевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026