

Согласовано:

Директор школы У -
МКОУ СОШ № 8



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 12 и старше**

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
1996	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	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	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	3,9	0,4	1,1	0,3
2017	3/6/2017	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
	ГР	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
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
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
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	12,1	7,7	26,5	4,9	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	0,1	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	0,1	0	0	0,2	0	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

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.	Д, мкг	Е, мг	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																									
1906	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0	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
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	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
1907	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	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	0	0	0	7
1917	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	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	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																									
1906	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	0	0,4	5,6	18,9	29,4	12,6	0,5	0,2	2,3
1907	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	0	0	0,1	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,0
1906	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	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2			
1917	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		
КОНТРОЛЬ	7 к о 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	0,5	
1903	62/2003	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	0	
1903	62/2003	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	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	0,8	1,3	11,1	205,2	288,0	591,1	161,7	9,6	5,4	38,6			

3 день

№	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	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	5,0
1001	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	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
1003	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:			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																						
1004	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
1005	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	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
1007	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
1008	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
1009	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
1010	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	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:			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
Всего 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

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	
																								0,5
1996	257/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	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	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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		
2017	2/2017	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	30/10/20	2,2	6,8	25,1	183,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1	0,3		
2017	376/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (60)	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		
1997	608/1997	ЧАЙ С САХАРОМ	100	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Фрукты (мандарин)		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	
		Итого за прием пищи:																						
		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	250/5	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	
1997	476/1997	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	256/1996	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	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	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	0,5	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	
		Итого за прием пищи:		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	
		Итого за день:		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

Дата	№ 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																							
2017	25/1/1996	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
КОНТРОЛЬ	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	0,7	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	3/8/2017	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	0,2	5,5		14,4	24,3	11,4	0,6	0,3	1,7
1996	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	1,0	8,8		49,7	74,6	27,1	1,2	0,3	5,5
1996	332/1996	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/30	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
2017	308/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	229,7	0	0	0,3	0	0,1	0	0,8	12	11,9		85,6	29,7	0,5	0,9	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	0,4	12,1	7,7		26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
2017	к.о. 2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0	0,1	0	0,5	11,8	7,3		26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
2017	3/9/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	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	3,9	64,1	259,7	499,5	130,5	6,5	3,5	116,5	
Всего 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

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
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
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	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
	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	335,6	31,8	4,2	2,1	36,1
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	0,6	0,2	2,1
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	0,5	4,8
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	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	0,5	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:				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	3,5	20,6
Всего 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	56,7

7 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 ПШЕНИЧНАЯ	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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	
2017	376/2017	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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	
	ПР	ЧАЙ С САХАРОМ	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																							
2003	16/2003	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
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	4,4
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
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
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	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	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	
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
Всего 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

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1996	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	
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	0,5	
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	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	
	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	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																								
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	250/5	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	
2017	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	
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	0	
КОНТР. ОТ Р	к.о.2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавдинская)	38	3,1	0,3	19,5	94,3	0	0	0	0,1	0	0	0	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	0	
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	

9 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		А, мкг рет. экв.	Е, мкг	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			
																							С, мг	В1, мг	В2, мг
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	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
КОНТРОЛ	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	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
1997	325/1997	ЯИЦА 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
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	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	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	0	0
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	0,2	4,8	22,9	24,0	14,4	0,6	0,2	2,6	
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	0	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, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	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	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	
КОНТРОЛ	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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5	
КОНТРОЛ	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	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	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	0	0
Всего 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	0	0

10 день

Борник центр гисской карты	№ 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																							
2017	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	10,3
НТР 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	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		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	10,8
Обед																							
2003	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	22,5	12,5	0,5	0,3	2,0
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
2017	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	146,6	20,2	1,2	1,3	3,9
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
НТР 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
НТР 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	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:				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	4,5	14,6
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	25,4

11 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 КОНТР ОТ Р.	257/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200/5	7,9	10,7	32,1	273,3	0,5	13	1,6	0	0,2	0	0,1	0,5	11,5	128,2	218,9	69,8	1,9	2,0	11,9	
	7 к.о. 2002г	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	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	
	2/2017	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	30/10/20	2,2	6,8	25,1	183,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0,3	7,9	6,7	18,3	4,4	0,4	0,1	0,3	
	376/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (60)	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	
	688/1997	ЧАЙ С САХАРОМ	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	1,2	30,9	152,9	267,0	82,9	3,0	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	0,4	5,3	97,1	89,6	19,4	0,8	0,7	4,7	
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	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
1996	303	Рыба Минтай припущенный	100	19,2	1	0,7	392,6	0,5	81,3	0,3	0	0,1	0,1	0	1,3	6,9	50,2	276,0	64,2	0,9	1,4	188,6	
1996	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	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1	
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0	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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	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	0,5	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	
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	209,5
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	11,6	6,9	222,2	

12 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		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 КОНТР. ОТ Р.	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
	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
	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
	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:				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	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
	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
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
	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
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	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
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:				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
Итого 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 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		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	
																							С, мг
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
КОНТРОЛЬНЫЙ 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	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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	10,7	3,7	3,9	0,4	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	335,6	31,8	4,2	2,1	36,1
				Обед																			
1996	139/1996	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
КОНТРОЛЬНЫЙ Р.	7 к.о. 2002г	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 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
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	229,7	0	0	0,3	0	0	0	0	0,1	0,8	12	11,9	85,6	29,7	0,5	0,9	0,9
КОНТРОЛЬНЫЙ Р.	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
1996	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
КОНТРОЛЬНЫЙ 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
КОНТРОЛЬНЫЙ Р.	к.о. 2023г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	31,4	29,2	167,5	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 прием пищи:				67,5	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

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 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
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	0,4	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	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
КОНТР. ОТ Р.	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	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																							
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
1996	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	4,8
2003	52	КОПЛЕТА 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
2017	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
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	11,5	7,3	26,1	4,8	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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	
1996	647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	6,4	26,8	1,5	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
Всего 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

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 учащиеся 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 шестидесять

№ 16 лист 10
Директор Т.А. Ермакова
ООО «ТКОП»

