



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 5-11 классов
По состоянию на 9 января 2025 года

Калорийность завтраков (798-1112 ккал)

Калорийность обедов (771-1204 ккал)

1 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	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2
1996	274/1996	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	11,0	13,0	37,0	374,0	0,2	57,7	1,3	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,6	16,9	207,4	157,1	16,3	1,3	1,2	0,9
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
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	0
Итого за прием пищи:				36,0	34,6	105,7	930,7	21,2	221,9	6,4	1,7	0,7	0,6	1,2	1,0	9,5	163,7	274,2	399,2	56,4	3,7	2,9	8,1
Обед																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (325)	325	22,8	24,1	30,9	386,3	16,3	616,0	4,3	0	0,3	0,3	0,4	1,0	7,1	22,0	53,4	270,1	70,8	3,4	2,2	14,5
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	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
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:				31,8	31,1	86,9	811,5	116,7	833,9	6,5	0	0,5	0,4	0,4	1,2	8,9	55,4	132,5	373,1	107,4	7,8	3,4	20,3
Всего за день:				67,8	65,7	192,6	1742,2	137,9	1055,8	12,9	1,7	1,2	1,0	1,6	2,2	18,4	219,1	406,7	772,3	163,8	11,5	6,3	28,4

2 день

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.	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	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	
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	15,6	15,6	2,9	236,2	0,4	15,1	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,9	1,7	14,3	137,4	21,6	1,2	1,9	4,8	
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	0,5	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1	
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	
КОНТРОЛ 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	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9	
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:				26,8	29,0	89,6	838,6	38,1	298,2	8,64	1,68	0,6	0,64	0,7	1,06	9,6	163,3	95,5	323,8	81,7	3,7	3,2	18,2	
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	0,1	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3	
1996	303	Рыба Минтай припущенный	100	13,7	0,8	0,7	279,6	0,5	83,9	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	1	5,2	37,0	197,3	46,3	0,6	1	134,0	
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	2,4	
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	
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0	
Итого за прием пищи:				28,2	16,7	102,3	926,9	11,6	734,0	7,5	0	0,4	0,1	0	0,3	3,4	53,3	154,9	393,2	115,4	6,9	2,8	143,7	
Всего за день:				55,0	45,7	191,9	1765,5	49,7	1032,2	16,14	1,68	1,0	0,74	0,7	1,36	13,0	216,6	250,4	717,0	197,1	10,6	6,0	161,9	

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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	267/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/15	5,6	10,9	38,2	301,7	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
1997	326/1997	ЯЙЦА 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	7
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	183,1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4	1,0
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	0,1	0,2	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3
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:				25,8	32,7	101,4	790,8	8,7	140,6	1,6	0,8	0,1	0,5	0,4	0,1	2,2	45,0	451,9	464,6	77,6	2,6	3,3	26,8
Обед																							
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	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	100/30	10,4	8,5	11,0	303,0	10,7	73,3	2,2	0	0	0,1	0	0,1	2,1	8,9	39,0	103,6	27,4	1,2	2,0	5,8
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	10,9	28,0	221,8	14,1	171,4	4,7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,3	26,9	100,1	41,1	1,8	0,7	9,0
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	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
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:				26,8	25,3	110,4	910,3	29,7	445,9	11,0	0	0,7	0,2	0	0,8	6,4	57,3	155,8	361,3	133,2	8,5	4,4	20,2
Всего за день:				52,6	58,0	211,8	1701,1	38,4	586,5	12,6	0,8	0,8	0,7	0,4	0,9	8,6	102,3	607,7	825,9	210,8	11,1	7,7	47,0

4 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 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																							
2003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	80	4,5	16,2	3,4	159,7	11,3	874,4	5,6	0,4	0	0,1	0,2	0,1	0,4	6,1	110,7	102,3	22,1	0,9	0,8	5,3
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	17,9	16,9	11,5	285,2	5,2	56,5	3,2	0,4	0	0,3	0,3	0,2	3,7	6,9	40,3	189,4	30,5	2,1	2,0	9,6
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	22,1	228,9	154,7	5,4	1,7	2,8
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,3	0,9	2,4	18,4	0,3	36,8	0,4	0	0	0	0	0	0	0,8	4,4	5,1	2,8	0,1	0	0,1
КОНТРОЛЬ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0	8,5	36,9	88	0	0	0	0	0,1	0	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0	
Итого за прием пищи:				39,8	40,9	111,9	981,7	104,8	967,7	14,9	0,8	0,4	0,7	0,5	0,6	7,9	64,7	205,6	579,3	223,1	9,3	4,9	18,8
Обед																							
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2
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	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
КОНТРОЛЬ 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	
КОНТРОЛЬ 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:				34,4	28,6	152,0	885,0	9,8	239,2	4,7	0	0,52	0,24	0,4	0,8	8,8	49,6	212,0	467,5	125,2	12,6	3,4	13,0
Всего за день:				74,2	69,5	263,9	1866,7	114,6	1206,9	19,6	0,8	0,92	0,94	0,9	1,4	16,7	114,3	417,6	1046,8	348,3	21,9	8,3	31,8

5 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	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, 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	ТЕФТЕЛИ 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	0,1	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4	
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	0,5	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1	
КОНТРОЛ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
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	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3	
Итого за прием пищи:				24,8	23,1	81,0	828,0	40,8	240,7	8,2	0	0,4	0,2	0	0,6	57,3	155,3	359,6	98,4	3,7	2,2	111,9	
Обед																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	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
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ 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	0,1	0,2	3,0	9,0	31,5	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2
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
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	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	0,5	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	
Итого за прием пищи:				28,1	32,3	109,7	965,4	16,0	348,7	10,0	0	0,3	0,1	0,1	0,5	55,6	123,4	289,4	75,5	7,2	3,4	11,9	
Всего за день:				52,9	55,4	190,7	1793,4	56,8	589,4	18,2	0	0,7	0,3	0,1	1,1	8,7	112,9	278,7	649,0	173,9	10,9	5,6	123,8

6 день

№ рецептурной 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																							
1997	6/2/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,1	4,1	7,3	195,9	11,8	161,5	1,8	0	0	0	0,1	0,5	7,0	33,0	22,4	12,2	0,6	0,3	2,3	
2003	6/2	КОТЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАГАДКА	100	15,1	14,7	10,0	250,8	4,5	33,8	2,8	0,2	0	0,2	0,3	3,6	4,4	32,8	168,7	30,2	2,1	1,8	8,1	
2017	30/6/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	229,7	0	0	0,3	0	0,1	0	0,1	0,8	12	11,9	85,6	29,7	0,5	0,9	0,9	
1997	60/3/1997	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	
2017	7 к.б. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	183,1	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0,8	24,1	15,3	52,7	9,9	0,5	0,4	1,0	
2003	8/2/2003	Кисель детский Витошка	200	0	0	24	95	20,1	130	2,3	1,7	0,4	0,4	0,5	3	120	7,3	0	1,6	0	0	0	
Итого за прием пищи:				26,9	24,4	122,5	968,3	36,7	368,5	7,6	1,9	0,6	0,7	0,9	8,7	168,2	104,7	334,2	86,4	3,8	3,4	12,4	
Обед																							
1996	12/9/1996	РАССОЛЬНИК 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	4/3/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (325)	325	22,8	24,1	30,9	386,3	16,3	616,0	4,3	0	0,3	0,3	0,4	1,0	7,1	22,0	53,4	270,1	70,8	3,4	2,2	14,5
2017	7 к.б. 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
2017	к.б. 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	3/6/2017	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	0
Итого за прием пищи:				31,5	31,3	90,2	831,1	23,2	789,8	6,8	0	0,6	0,4	0,4	1,2	9,0	54,7	128,8	401,0	112,3	8,0	3,2	21,0
Всего за день:				58,4	55,7	212,7	1799,4	59,9	1158,3	14,4	1,9	1,2	1,0	1,1	2,1	17,7	222,9	233,5	735,2	198,7	11,8	6,6	33,4

7 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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
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
2003	06/2003	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
2006	47/2006	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	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
2002	7 к.в. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
2003	01/2003	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:				21,0	20,4	96,3	952,8	43,8	519,1	7,74	1,68	0,6	0,54	0,5	0,96	7,7	169,7	115,9	283,4	86,8	3,7	3,4	19,4
Обед																							
2006	130/2006	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
2017	232/2017	РЫБА,(минтай)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/50	14,0	4,9	4,3	339,7	0,9	388,7	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,1	7,1	55,4	212,1	53,5	0,9	1,2	134,4
2017	206/2017	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	2,4
2002	7 к.в. 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
2002	к.в.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
2006	620/2006	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:				31,7	19,8	100,1	921,4	9,0	1013,4	9,5	0,1	0,7	0,1	0	0,4	3,8	53,9	149,1	414,2	124,6	7,9	3,4	142,2
Всего за день:				52,7	40,2	196,4	1874,2	52,8	1532,5	17,24	1,78	1,3	0,64	0,5	1,36	11,5	223,6	265,0	697,6	211,4	11,6	6,8	161,6

8 день

№ записи в журнале приема пищи	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	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
10/2003	Салат "Бурячок"	80	0,9	12	4,1	317,5	3,0	0,7	5,1	0	0	0	0	0	0	0,1	5,9	22,2	23,9	12,5	0,6	0,2	3,2	
11/2003	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, 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	
403/1006	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЕННАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	0,3	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8	
603/1007	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	
7 к.б. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
606/1006	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,2	0	44,6	68	2	0	0	0	0,02	0,04	0	0	0	0,9	0	111	77	30	6	0	0	
Итого за прием пищи:			34,1	33,6	143,9	1112,3	6,1	57,3	13,7	0	0,42	0,44	0,2	0,5	8,1	59,6	204,2	535,2	236,0	14,2	4,1	12,7		
Обед																								
110/1006	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	0	0,1	0,6	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3
403/1006	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,9	20,8	6,8	279,7	0,9	34,2	2,8	0	0,1	0,1	0,4	0,5	5,2	3,2	44,6	189,9	28,7	1,9	1,3	6,2		
403/1006	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,2	6,1	17,2	550,8	38,6	79,9	2,7	0	0,1	0,1	0	0,3	1,3	22,1	97,2	72,3	36,9	2,2	0,9	6,6		
7 к.б. 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		
8 к.б. 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		
606/2003	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:			32,2	33,8	83,3	1214,0	136,2	339,8	7,8	0	0,4	0,3	0,4	0,9	8,2	60,3	222,5	370,6	106,0	8,7	3,5	20,1		
Итого за день:			66,3	67,4	227,2	2326,3	142,3	397,1	21,5	0	0,82	0,74	0,6	1,4	16,3	119,9	426,7	905,8	342,0	22,9	7,6	32,8		

9 день

№	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	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																						
10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,2	12	6,7	245,9	22,6	321,4	5,1	0	0	0	0	0,1	0,6	6,2	35,7	25,8	14,4	0,7	0,3	2,2
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
7 к.б. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
647/1006	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:			36,8	47,0	94,7	989,8	45,5	599,0	11,8	0	0,3	0,2	0,6	0,9	9,1	50,0	102,0	388,0	94,9	4,0	3,5	11,0
Обед																						
130/1006	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
476/1007	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	15,6	15,6	2,9	236,2	0,4	15,1	2,7	0	0	0,2	0,2	0,2	3,9	1,7	14,3	137,4	21,6	1,2	1,9	4,8
142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	10,9	28,0	221,8	14,1	171,4	4,7	0	0,2	0,1	0	0,5	1,9	15,3	26,9	100,1	41,1	1,8	0,7	9,0
7 к.б. 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.б. 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
620/1006	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:			28,1	29,6	93,1	771,0	22,2	348,4	8,7	0	0,5	0,4	0,2	0,9	7,7	51,3	94,5	352,8	101,3	7,6	3,8	19,6
Всего за день:			64,9	76,6	187,8	1760,8	67,7	947,4	20,5	0	0,8	0,6	0,8	1,8	16,8	101,3	196,5	740,8	196,2	11,6	7,3	30,6

10 день

10 День																							
№	Примечание 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 кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
1	Булочка "догровые"	80	1,0	8	6,7	202,5	22,6	3,7	3,4	0	0	0	0	0,1	0,3	5,5	28,9	24,6	10,7	0,6	0,3	2,0	
2	Витаминизированные напитки	100	22,3	26,0	2,8	319,5	1,2	167	3,9	0	0,1	0,2	0,5	0,6	6,2	4,7	23,2	193,2	27,6	1,8	1,5	5,3	
3	Витаминизированные напитки	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	
4	Суп с красной 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	
5	Хлеб пшеничный (Булка Гавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
6	Компот из фруктов	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	
7	Итого за завтрак		43,1	43,9	109,5	1098,1	24,6	227,1	13,3	0	0,5	0,5	0,5	1,0	10,4	61,8	205,1	591,7	224,7	8,9	4,3	20,2	
Обед																							
1	Суп картофельный с говяжьими	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	
2	Пюре из говядины с соусом	100/30	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	31,6	132,9	28,3	1,4	1,8	5,2	
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180/7	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	
4	Хлеб пшеничный (Булка Гавдинская)	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	
5	Хлеб ржаной-пшеничный(Булка Гавдинская)	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	
6	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	
7	Итого за обед		32,4	31,2	128,8	943,4	7,4	331,9	11,9	0	0,6	0,1	0,1	0,5	6,0	54,7	134,3	340,3	102,2	8,1	3,9	11,5	
8	Итого за день		75,5	75,1	238,3	2041,5	32,0	559,0	25,2	0	1,1	0,6	0,6	1,5	16,4	116,5	339,4	932,0	326,9	17,0	8,2	31,7	

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.

Директор _____ Ермакова.Т.А.
ООО «ТКОП» _____

Директор _____ Ермакова.Т.А.
ООО «ТКОП» _____

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216489993118
Владелец Богданова Екатерина Андреевна
Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026