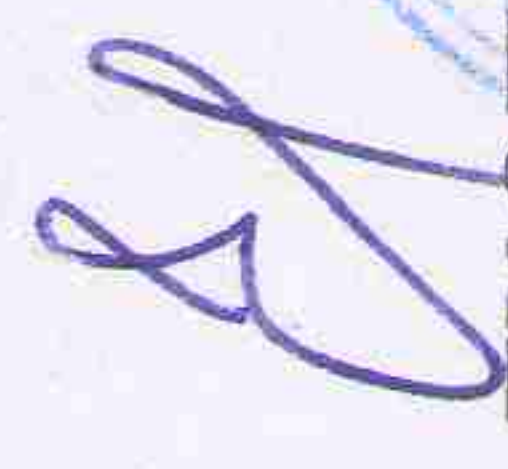


Утверждаю:
Директор ООО «ТКОП»
Т.А.Ермакова



Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 8

ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерное 14 дневное меню в организации отдыха и оздоровления детей
От 27.05.2024 года

Калорийность (580-1251 ккал)

1 день

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	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
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
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (60)	30/20/10	2,4	7,0	26,7	191,9	0	0	1,2	0	0	0	0	0	0,4	9,3	8,2	24,8	9,9	0,7	0,2	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	0
1997	688/1997	Фрукты в сахаре	100/5	0,7	0,3	10,1	78,7	7,3	46,6	0,4	0	0	0	0	0	0,2	1,4	23,6	16,7	10,3	1,3	0,1	1,0
Итого за прием пищи:				13,1	16,1	96,5	644,8	7,8	59,6	1,6	0	0,2	0,1	0	0,2	2,1	36,4	186,6	279,7	60,6	3,6	1,4	11,3
Обед																							
2017	24/2017	САЛАТ из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,8	75,2	16,7	67,3	2,7	0	0	0	0	0	0,3	7,8	20,7	34,8	16,3	1,0	0,3	2,5
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	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	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
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:				40,2	42,4	149,2	1006,4	28,1	501,7	10,5	0	0,42	0,34	0,6	1,0	10,5	60,1	206,1	515,9	141,0	13,5	4,3	15,6
Всего за день:				53,3	58,5	245,7	1651,2	35,9	561,3	12,1	0	0,62	0,44	0,6	1,2	12,6	96,5	392,7	795,6	201,6	17,1	5,7	26,9

2 день

2 день

Индекс внутр	№ 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																							
006	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
ПРОТ	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	
007	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4	
017	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	
	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	3,4	3	5,4	68,3	0,8	24,2	0	0	0	0,2	0	0,2	0	0	144,9	114,7	16,9	0	0	
Итого за прием пищи:				17,0	21,2	84,6	620,8	1,3	49,8	0,9	0	0,1	0,3	0,1	0,1	1,6	31,8	359,9	344,5	65,4	1,6	1,9	10,4
Обед																							
007	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0	0	0	260,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
006	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
003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	100	17,4	26,0	2,9	320,9	1,0	158,1	3,2	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,9	3,8	21,4	153,0	22,9	1,5	1,2	4,2
006	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
007	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
ПРОТ	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	
	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	
007	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:				30,8	38,3	94,4	1161,86	22,3	434,1	6,0	0	0,5	0,2	0,4	1,1	8,4	51,5	172,5	390,6	118,2	7,8	3,2	21,6
Итого за день:				47,8	59,5	179,0	1782,66	23,6	483,9	6,9	0	0,6	0,5	0,5	1,2	10,0	83,3	532,4	735,1	183,6	9,4	5,1	32,0

3 день

Индекс пункта	№ 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																							
96	265/1996	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и изюмом, молоком сгущенным	200/20	13,9	8,5	64,2	381,4	0,2	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
97	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
17	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
97	688/1997	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	150	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0
Итого за прием пищи:				17,8	9,2	95,9	640,1	38,2	47,2	2,5	0,2	0,2	0,2	0,7	0,3	1,8	37,3	197,6	281,1	71,4	2,7	1,4	5,5
Обед																							
93	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	36,1	30,7	13,3	0,9	0,3	2,6
96	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
93	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	17,3	16,7	11,5	279,0	0,8	56,5	3,2	0,4	0	0,3	0,3	0,2	3,5	6,9	40,1	185,3	29,7	2,0	1,9	9,4
96	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
97	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
97	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
93	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
93	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:				40,9	39,4	144,0	1251,6	53,9	425,6	19,84	2,08	1,1	0,84	0,8	1,16	11,8	194,8	155,9	581,1	244,5	13,4	5,6	20,3
Итого за день:				58,7	48,6	239,9	1891,7	92,1	472,8	22,34	2,28	1,3	1,04	1,5	1,46	13,6	232,1	353,5	862,2	315,9	16,1	7,0	25,8

4 день

4 день

№ 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																						
307/1996	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
7 янв. 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
306/1997	ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	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
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
11р	Йогурт 2,5% 0,125г	125	0	0	0	139,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			15,4	12,7	63,9	580,4	0,5	85,1	0,7	0,8	0,3	0,4	0,2	0	1,2	13,9	155,4	276,9	50,8	3,6	1,0	16,1
Обед																						
13/1003	Салат" ОСЕННИЙ"	100	1,12	14,44	4,32	151,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,7	15,0	7,1	242,0	0,4	14,9	2,9	0	0	0,2	0,2	0,2	3,6	1,2	37,6	153,4	26,8	1,6	1,8	6,2
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 янв. 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
янв. 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
647/1996	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			27,72	47,34	86,82	1113,24	26,8	404,2	9,8	0	0,4	0,3	0,2	0,9	7,1	49,8	130,3	354,7	101,1	7,5	3,7	21,0
			43,12	60,04	150,72	1693,64	27,3	489,3	10,5	0,8	0,7	0,7	0,4	0,9	8,3	63,7	285,7	631,6	151,9	11,1	4,7	37,1

80

5 день

№ таблицы наименование 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																						
60/1000	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
60/1000	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
60/1000	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
60/1000	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
60/1000	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
			16,9	19,4	101,2	659,9	2,5	25,3	2,0	0	0,3	0,1	0,1	0,3	1,6	43,4	245,4	295,0	77,5	5,6	2,1	11,8
Обед																						
60/1000	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0	0	0	350,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60/1000	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	134,0	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
60/1000	Рыба Минтай припущенный (Филе)	100	13,5	0,8	0,7	276,1	0,5	75,8	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	0,9	5,1	37,3	195,1	45,7	0,6	1	132,3
60/1000	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
60/1000	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
60/1000	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
60/1000	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
60/1000	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
			27,4	12,7	106,7	1226,75	95,5	292,8	3,3	0	0,5	0,3	0	0,4	3,8	50,3	116,4	410,0	117,7	5,6	2,9	139,7
			44,3	32,1	207,9	1886,65	98,0	318,1	5,3	0	0,8	0,4	0,1	0,7	5,4	93,7	361,8	705,0	195,2	11,2	5,0	151,5

6 день

№ таблицы (инвентарный 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	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																						
200/1006	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	0,1	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,7	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6
200/1006	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
200/1017	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	Йогурт 2,5% 0,125г	125	0	0	0	139,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																						
200/1007	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	0	0	0	260,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100/1008	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
400/1008	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,0	17,6	15,3	277,9	0,7	28,4	2,3	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,5	2,6	47,0	174,3	27,7	1,8	1,2	5,4
200/2017	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
200/1008	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
200/2023	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
200/1007	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
Вечерний прием пищи																						
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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
200/1007	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	

7 день

№ записи в дневной карте	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																						
08.01.2019	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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
09.01.2019	Хлеб пшеничный (Булка Гавданская)	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
10.01.2019	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (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
11.01.2019	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
12.01.2019	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
			16,0	18,2	98,3	705,1	0,5	112,7	1,85	0,9	0,3	0,33	0	0,21	1,4	19,4	254,9	235,1	51,4	3,2	0,7	9,4
Обед																						
13.01.2019	Салат "Здоровье"	100	1,2	10,1	8,4	253,1	28,2	4,7	4,2	0	0	0	0	0,1	0,5	6,8	36,1	30,7	13,3	0,9	0,3	2,6
14.01.2019	БОРЩО 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
15.01.2019	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ СО СОУСОМ	100/30	12,9	18,7	17,4	325,8	2,3	120,5	6,4	0	0	0,1	0	0	2,6	8,0	29,9	128,6	29,5	1,3	2,5	6,2
16.01.2019	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
17.01.2019	Хлеб пшеничный (Булка Гавданская)	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
18.01.2019	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Гавданская)	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
19.01.2019	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
			26,2	40,5	124,6	1181,5	71,3	488,0	15,4	1,7	0,8	0,6	0,5	1,1	9,1	181,2	182,5	365,4	116,1	7,9	4,8	26,1
			42,2	58,7	222,9	1886,6	71,8	600,7	17,25	2,6	1,1	0,93	0,5	1,31	10,5	200,6	437,4	600,5	167,5	11,1	5,5	35,5

8 день

№ п/п	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																						
08.01.0006	КАША ЯЧЕННАЯ 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
08.01.0001	Хлеб пшеничный (Булка пшеничная)	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
08.01.0007	КОФЕЛА ВАРЕННЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	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
08.01.0017	КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК	200	0	0	0	140,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
08.01.0007	Фрукты в сахаре	100/5	0,7	0,3	10,1	78,7	7,3	46,6	0,4	0	0	0	0	0	0,2	1,4	23,6	16,7	10,3	1,3	0,1	1,0
			14,8	12,9	65,4	625,4	7,8	132,0	1,1	0,8	0,2	0,3	0,2	0,2	1,8	29,5	184,9	311,3	50,6	3,3	1,6	17,4
Обед																						
08.01.0004	Суп "Октябрьский"	100	1,1	9,4	5,0	105,3	2,4	496,5	4,4	0	0	0	0	0	0,3	6,8	32,8	34,6	20,6	0,9	0,2	3,8
08.01.0006	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОЛОСЫМИ	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
08.01.0003	КОФЕЛА ДЕТСКАЯ	100	15,6	15,3	11,5	260,1	0,7	53,4	3,2	0,4	0	0,2	0,2	0,2	3,1	6,6	40,7	171,8	28,2	1,9	1,8	9,0
08.01.0006	КАША ГРЕЧЕВАЯ 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
08.01.0007	СУП 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
08.01.0001	Хлеб пшеничный (Булка пшеничная)	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
08.01.0003	Хлеб ржаной-пшеничный(Булка пшеничная)	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
08.01.0003	Хлеб ржаной-пшеничный(Булка пшеничная)	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
08.01.0017	Чай с сахаром		39,2	37,3	128,2	1022,0	8,0	794,3	17,7	0,4	0,8	0,4	0,2	0,7	8,2	73,9	163,5	574,8	254,1	13,7	5,4	21,1
			54,0	50,2	193,6	1647,4	15,8	926,3	18,8	1,2	1,0	0,7	0,4	0,9	10,0	103,4	348,4	886,1	304,7	17,0	7,0	38,5

9 день

9 день

№	Дата 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
08.01.2008		ВАРА 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
08.01.2008		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
08.01.2008		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
08.01.2008		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
08.01.2008		Всего 2,5% 0,126г	125	0	0	0	139,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				16,1	19,4	80,6	715,7	0,5	25,3	2,0	0	0,3	0,1	0,1	0,3	1,4	43,4	221,4	273,0	65,5	2,6	2,1	11,8
Обед																							
08.01.2008		Салат "Рыжик"	100	5,5	20,3	4,2	196,6	3,2	1089,5	6,9	0,4	0	0,1	0,2	0,1	0,5	7,5	143,4	126,7	27,6	1,1	0,9	6,3
08.01.2008		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
08.01.2008		Витонки 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
08.01.2008		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
08.01.2008		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
08.01.2008		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
08.01.2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0
				39,8	52,1	119,0	1179,6	18,4	1341,6	13,2	0,4	0,4	0,2	0,6	0,9	8,1	56,6	290,6	489,6	110,7	11,3	3,8	19,2
				55,9	71,5	199,6	1895,3	18,9	1366,9	15,2	0,4	0,7	0,3	0,7	1,2	9,5	100,0	512,0	762,6	176,2	13,9	5,9	31,0

10 день

№ дата принимав детей	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг рет. экв.	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																						
13/10/03	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
14/10/03	Хлеб пшеничный (Булка Гавдинская)	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
15/10/03	Каша 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
16/10/03	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,3	8,1	150	38	10	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	35	17	11	0,1	0	0
Обед																						
13/10/03	САЛАТ ОСЕННИЙ	100	1,12	14,44	4,32	151,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14/10/03	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	134,0	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
15/10/03	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,0	13,4	2,8	207,1	0,2	9,9	2,7	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,1	12,8	116,0	19,1	1,1	1,8	4,2
16/10/03	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
17/10/03	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
18/10/03	Хлеб ржано-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
19/10/03	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
Приним пищи детей																						
			26,32	45,94	106,42	980,54	41,0	475,1	12,24	1,68	0,8	0,64	0,6	1,26	9,9	168,9	89,3	339,2	96,5	7,0	3,5	19,6
			35,72	54,84	195,62	1585,04	99,6	628,1	14,94	3,38	1,4	1,14	1,1	1,86	14,2	308,8	246,9	513,5	145,6	7,9	4,7	29,6

11 день

№ записи Дата Время	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																										
08/10/00	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				
10/10/00	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				
09/01/17	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (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				
09/10/07	КОМПЛОТ 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				
09/10/07	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				
							0,5	113,7	1,85	0,9	0,3	0,33	0	0,21	1,5	19,4	266,9	254,6	56,9	3,3	0,7	9,4				
Обед																										
10/20/03	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	15,1	8,3	307,6	28,2	401,8	6,4	0	0	0	0	0,1	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8				
13/01/00	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				
44/0	ПШОВ (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				
10/10/00	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				
08/10/23	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				
06/20/03	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				
							39,2	51,4	117,6	1207,7	125,6	836,2	14,2	0	0,4	0,6	1,1	10,1	60,1	132,1	437,8	115,8	7,6	4,3	15,9	
							55,5	69,6	227,9	1960,1	126,1	949,9	16,05	0,9	0,7	0,73	0,6	1,31	11,6	79,5	399,0	692,4	172,7	10,9	5,0	25,3

№	Дата	Время 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	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																									
08/01/00	08.01.00	08.01.00	САЛАТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАК ПСМ	200/5	20,1	32,0	3,8	387,4	0,1	322,5	7	3,4	0,1	0,7	0,8	0,2	0,3	13,3	137,7	305,8	23,1	3,5	1,9	35,6	
09/01/00	09.01.00	09.01.00	Хлеб пшеничный (Булка Гавдинская)	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	
10/01/00	10.01.00	10.01.00	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	
11/01/00	11.01.00	11.01.00	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	
									2,1	322,5	7	3,4	0,2	0,7	0,8	0,2	0,9	24,8	179,7	357,6	43,8	7,2	2,1	36,1	
Обед																									
12/01/00	12.01.00	12.01.00	САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	15,1	7,4	172,1	4,4	416,7	6,7	0	0	0	0	0,1	0,6	6,6	23,2	41,9	20,4	0,8	0,3	2,9	
13/01/00	13.01.00	13.01.00	БОРЩО 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	
14/01/00	14.01.00	14.01.00	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С/С	100/30	11,9	8,7	11,2	321,2	1,5	104,1	3,5	0	0,1	0,1	0	0,1	0,8	8,0	61,4	178,6	43,4	0,9	1,0	98,6	
15/01/00	15.01.00	15.01.00	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	
16/01/00	16.01.00	16.01.00	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	
17/01/00	17.01.00	17.01.00	Хлеб ржано-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	
18/01/00	18.01.00	18.01.00	КОМПЮТ 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	
									28,6	753,6	12,7	0	0,52	0,24	0	0,8	5,3	61,6	305,2	504,0	165,6	13,4	3,3	118,8	
									30,7	1076,1	19,7	3,4	0,72	0,94	0,8	1,0	6,2	86,4	484,9	861,6	209,4	20,6	5,4	154,9	

13 день

13 день

№ п/п	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																						
08/11/06	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
12/11/06	Хлеб пшеничный (Булка тавадинская)	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
13/11/07	КАША ПШЕНИЧНАЯ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	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
15/11/17	КОРЕЙСКИЙ 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
16/11/2021	Чай 2,5% 0,125г	125	0	0	0	139,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			18,4	15,1	71,1	644,1	1,0	98,3	0,7	0,8	0,3	0,5	0,2	0	1,5	13,9	255,9	361,1	66,0	3,7	1,4	25,1
Обед																						
10/11/06	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,5	15,1	8,3	307,6	28,2	401,8	6,4	0	0	0	0	0,1	0,6	7,8	44,5	32,3	17,9	0,8	0,3	2,8
13/11/06	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛЮВЫМИ	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
15/11/06	ПТИЦА ОТВАРНАЯ с/с	100/30	22,4	19,1	0,5	251,5	1,2	88,3	0,4	0	0,1	0,2	0,5	0,6	6,2	4,8	19,6	184,8	23,0	1,4	1,6	5,3
16/11/2017	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
16/11/2021	Хлеб пшеничный (Булка тавадинская)	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
16/11/2023	Хлеб ржано-пшеничный(Булка тавадинская)	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
16/11/2027	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
			41,0	44,2	121,3	1174,3	34,3	691,3	11,2	0	0,7	0,2	0,5	1,0	10,0	57,7	165,9	460,3	135,3	8,2	4,5	14,4
			59,4	59,3	192,4	1818,4	35,3	789,6	11,9	0,8	1,0	0,7	0,7	1,0	11,5	71,6	421,8	821,4	201,3	11,9	5,9	39,5

№ п/п	Дата	Время приема пищи	Приним пища, 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																									
08/10/00	08.10.00	08.10.00	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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
09/10/00	09.10.00	09.10.00	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	
10/10/00	10.10.00	10.10.00	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	
11/10/00	11.10.00	11.10.00	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	
12/10/00	12.10.00	12.10.00	Молоко 2,5% 200gr	200	2,8	3,2	4,7	159	0	60	0	0	0,1	0,13	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	
					18,9	21,7	85,9	726,4	0,5	85,3	0,7	0	0,4	0,33	0,1	0	1,4	23,4	347,2	285,6	55,1	3,2	1,3	9,5	
Обед																									
08/10/00	08.10.00	08.10.00	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,1	7,7	147,4	6,7	160,9	4,4	0	0	0	0	0	0,1	0,5	8,2	26,8	42,1	17,6	1,0	0,4	3,5
09/10/00	09.10.00	09.10.00	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	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8
10/10/00	10.10.00	10.10.00	Суповцы ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100/50	10,4	8,5	11,1	303,5	10,7	73,3	2,2	0	0	0,1	0	0	0,1	2,1	8,8	37,5	103,2	27,4	1,2	2,0	5,7
11/10/00	11.10.00	11.10.00	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	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9	
12/10/00	12.10.00	12.10.00	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	
13/10/00	13.10.00	13.10.00	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	
14/10/00	14.10.00	14.10.00	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0	0	0	110	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
					26,5	29,6	106,2	1180,2	29,7	452,1	10,1	0	0,3	0,1	0	0,5	4,8	62,9	142,9	296,3	87,4	7,5	4,0	15,9	
					45,4	51,3	192,1	1906,6	30,2	537,4	10,8	0	0,7	0,43	0,1	0,5	6,2	86,3	490,1	581,9	142,5	10,7	5,3	25,4	

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 образовательных 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 16
шестнадцать листов
Директор Ермакова.Т.А.
ООО «ТКОП»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 46881122729010145425497502720459216488803118
Подписчик: Ермакова Татьяна Андреевна
Действителен: 04.02.2025 по 04.02.2026