

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 8

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 8
Дата: 2024.02.05 10:15:53 +05'00'

Утверждаю
Директор ООО «ТКОП»
Т.А.Ермакова



Согласовано:
Директор школы
МАОУ СОШ № 8

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

Дополнение к рациону от 05.02.2024 г

2 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	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
2003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	80	1,2	12	6,7	245,8	22,6	321,4	5,1	0	0	0	0,1	0,6	6,2	35,7	25,8	14,4	0,7	0,3	2,2
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	100	13,3	14,2	2,9	210,2	0,3	12,9	2,7	0	0	0,2	0,2	3,3	1,4	12,9	119,2	19,0	1,1	1,6	4,0
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
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
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	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0	0	0	236	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				24,6	32,5	73,9	1056,2	35,7	384,7	8,4	0	0,3	0,3	0,8	6,2	43,6	110,9	302,0	80,9	3,8	3,0	17,3
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	0,1	0,5	10,8	51,2	53,6	26,3	1,3	0,6	6,2
1996	303	Рыба Минтай припущенный	100	13,5	0,8	0,7	276,1	0,5	75,8	0,2	0	0,1	0,1	0	0,9	5,1	37,3	195,1	45,7	0,6	1	132,3
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
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	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,5	3	120	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				32,5	14,5	118,0	1005,6	29,0	464,6	10,84	1,68	0,8	0,64	0,5	8,0	187,5	130,3	534,7	239,3	7,9	3,7	142,4
Итого за день:				57,1	47,0	191,9	2061,8	64,7	849,3	19,24	1,68	1,1	0,94	0,7	1,66	231,1	241,2	836,7	320,2	11,7	6,7	159,7

3 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	
Завтрак																								
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	0	9,5
1997	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0	0	0	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	1,0
1997	18/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10/30	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	0,3
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:				18,5	23,8	113,3	839,5	20,7	185	3,2	1,7	0,5	0,6	0,7	0,5	4,8	162,6	330,8	316,6	56,3	1,3	2,5	10,8	10,8
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	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	5,8
2003	36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,5	6,0	42,4	251,0	0,5	86,4	1,4	0	0,1	0	0	0,1	0,9	13,5	17,0	94,1	32,9	0,7	1,0	1,5	1,5
КОНТРОЛЬ	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	1,0
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	0
Итого за прием пищи:				28,9	20,5	154,2	944,3	17,8	360,9	7,7	0	0,52	0,14	0	0,4	5,6	55,2	219,7	405,6	133,6	10,4	4,4	12,7	12,7
Итого за день:				47,4	44,3	267,5	1783,8	38,5	545,9	10,9	1,7	1,02	0,74	0,7	0,9	10,4	217,8	550,5	722,2	189,9	11,7	6,9	23,5	23,5

9 день

9 день

Сборник рецептур

№ технологической карты

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

С, мг

А, мкг рет. экв.

Е, мг

Д, мкг

В1, мг

В2, мг

В12, мкг

Завтрак

Обед

Фолитическая кислота, мкг

Р, мг

Са, мг

Р, мг

Мg, мг

Fe, мг

Zn, мг

I, мкг

2003

1997

2003

1997

КОНТРОЛЬ

Р.

1997

Итого за прием пищи:

16/2003

475/1997

36/2003

603/1997

7 к.о. 2002г

702/1997

Салат "ОКтябрьский"

КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ

70

100

180

30

76

200

0,8

13,3

4,5

0,3

6,1

1

26,0

6,6

14,2

6,0

0,6

0,8

0

28,2

3,6

2,9

42,4

2,1

37,9

14,6

103,5

73,6

210,2

251,0

13,8

182,0

59,2

789,8

1,7

0,3

0,5

0,3

0

0,3

3,1

347,5

12,9

86,4

43,2

0

0

490,0

3,0

2,7

1,4

0,3

0

0

7,4

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0,1

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0

0

0

0,2

0

0,2

0

0