

Согласовано:
Директор школы МАОУ СОШ № 8



Утверждаю:
Директор ООО «ТКОП»

Т.А. Ермакова



ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

Примерный рацион питания для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10 дневного рациона питания (завтраки и обеды) для учащихся 1-4 классов
По состоянию на 9 января 2024 года

Калорийность завтраков (671-887ккал)
Калорийность обедов (724-928ккал)

1 день

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1996	257/1996	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	0,7	0	120,2	187,0	38,3	2,1	0,4	8,6
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	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	0,1	0,2	0	0	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3
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	0,2	0	13,2	1,4	3,2	0,3	0	0
	ПР	СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0
Итого за прием пищи:				19,4	23,6	101,4	671,4	90,6	54,7	0,6	0	0,3	0,4	0,2	0	1,8	21,6	364,9	369,2	71,4	6,0	1,7	9,4	
Обед																								
1996	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	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8
2003	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	10	2,2	2,1	0,8	30,4	0,1	4,0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,8	4,5	19,4	2,7	0,1	0,1	0,7
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (250)	50/200	15,2	17,7	23,9	307,3	12,5	487,5	3,7	0	0,2	0,2	0,3	0,7	4,8	16,6	40,5	189,7	52,7	2,6	1,4	10,6	
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	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9	
1996	629/1996	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				25,9	27,0	76,4	741,6	26,0	709,5	6,0	0	0,3	0,2	0,3	1,0	6,8	50,4	123,5	314,7	92,4	4,8	2,4	17,0	
Итого за день:				45,3	50,6	177,8	1413,0	116,6	764,2	6,6	0	0,6	0,6	0,5	1,0	8,6	72,0	488,4	683,9	163,8	10,8	4,1	26,4	

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	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,4	146,8	8,8	121,1	1,3	0	0	0	0	0,1	0,4	5,2	24,7	16,8	9,2	0,6	0,2	1,7
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	12,1	12,9	2,6	189,5	0,3	11,6	2,5	0	0	0,1	0,2	0,2	3,0	1,3	11,8	107,4	17,2	1,1	1,5	3,6
1998	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4
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
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
379/2017		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0	0	0	140,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				19,5	20,8	49,3	721,8	19,8	181,9	4,2	0	0,3	0,2	0,7	5,2	29,0	84,3	238,7	63,3	3,3	2,5	14,3	
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	0,1	0,5	10,8	51,2	53,6	26,3	1,3	0,6	6,2
1996	303	Рыба Минтай припущенный	90	12,1	0,7	0,7	248,4	0,5	67,1	0,2	0	0,1	0,1	0	0,1	0,8	4,6	33,3	175,6	41,1	0,5	0,9	119,1
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,6	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3
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
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
81/2003		Напиток ВИТОШКА	200	0	0	17	80	20	120	2,34	1,68	0,3	0,34	0,36	3	120	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				29,3	13,4	110,0	928,0	29,0	455,9	9,84	1,68	0,7	0,54	0,86	7,4	182,4	122,5	477,0	208,9	6,9	3,4	128,7	
Итого за день:				48,8	34,2	159,3	1649,8	48,8	637,8	14,04	1,68	1,0	0,74	1,56	12,6	211,4	206,8	715,7	272,2	10,2	5,9	143,0	

3 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																						
177	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ	200/10/5	5,7	8,3	42,4	279,4	0,5	49,1	0,4	0,2	0	0,1	0	0,1	0,8	7,9	115,6	141,3	34,2	0,8	1,0	9,6
326/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0	0	0	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
9/2017	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
6/2/2003	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 завтрак:			10,9	15,5	110,5	767,0	20,6	179,1	3,2	1,9	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	147,3	136,9	185,7	45,0	1,5	1,3	10,4
Обед																						
138/1006	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
86/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,6	10,2	273,4	9,7	66,0	2,0	0	0	0,1	0	0,1	1,9	7,9	35,5	93,6	25,0	1,2	1,9	5,2
36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,7	5,1	35,2	209,2	0,5	72	1,1	0	0	0	0	0,1	0,6	11,2	14,1	78,3	27,4	0,6	0,8	1,2
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
866/1006	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 обед:			27,0	18,7	146,2	872,9	16,8	339,2	7,2	0	0,42	0,14	0	0,4	5,1	51,9	213,3	379,8	125,7	10,3	4,1	11,8
Итого день:			37,9	34,2	256,7	1639,9	37,4	518,3	10,4	1,9	0,92	0,64	0,5	0,9	9,6	199,2	350,2	565,5	170,7	11,8	5,4	22,2

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																						
60/1000	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0	0	0	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
60/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	90	15,8	15,0	10,2	251,2	0,7	50,8	3,0	0,4	0	0,2	0,3	0,2	3,3	6,2	36,5	166,6	26,7	2,0	1,8	8,5
463/1000	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,9	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3
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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1
700/2002	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
700/1007	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0
Обед																						
130/1000	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8	
460/1000	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	17,1	18,8	6,1	251,7	0,8	30,9	2,6	0	0,1	0,1	0,4	4,6	2,9	40,3	171,0	25,9	1,6	1,2	5,6	
140/0017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,2	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5	
700/2002	Хлеб пшеничный (Булка Гавдинская)	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	
370/2017	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	
			29,1	31,1	91,0	743,9	19,0	335,2	7,8	0	0,5	0,3	0,4	1,0	7,8	49,0	113,3	367,9	97,3	5,2	2,7	18,9
			57,7	52,2	177,1	1619,6	20,3	429,2	15,8	0,4	0,8	0,6	0,7	1,5	14,4	90,1	217,3	782,5	281,2	12,6	6,2	30,3

5 день

5 день

№	Дата	Прием пищи, 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	24/01/17	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	80	0,7	4,9	3,1	60,2	13,4	53,9	2,1	0	0	0	0	0	0,3	6,2	16,6	27,9	13,0	0,8	0,3	1,9
2	24/01/17	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100/50	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
3	24/01/17	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4
4	24.01.2024	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
5	24/01/24	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
								45,3	284,0	8,04	1,68	0,7	0,54	0,5	0,86	5,9	156,0	121,4	316,2	90,5	3,2	2,1	109,4
Обед																							
1	24/01/17	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
2	24/01/17	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	11,6	16,8	15,6	293,3	2,1	109,6	5,8	0	0	0,1	0	0	2,3	7,0	26,8	116,3	26,7	1,3	2,1	5,5
3	24/01/17	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,2	3,3	33,4	193,0	0	0	1,1	0	0,1	0	0	0,1	0,5	10,5	10,6	41,5	7,7	1	0,4	0,8
4	24.01.2024	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
5	24/01/17	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
								25,5	283,4	9,4	0	0,3	0,2	0	0,3	4,5	49,7	97,6	284,2	73,9	4,3	3,2	12,7
								44,2	567,4	17,44	1,68	1,0	0,74	0,5	1,16	10,4	205,7	219,0	600,4	164,4	7,5	5,3	122,1

6 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	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	КАША ЛУЧЕВАЯ 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
2	Хлеб пшеничный (Булка Гридинская)	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
3	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
4	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
5	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
			19,6	20,9	126,7	731,0	2,5	125,6	2,05	0,9	0,22	0,27	0,1	0,41	2,7	37,6	454,1	380,3	74,6	7,6	1,8	9,8
Обед																						
1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОПЧЕНЫМИ	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	АРИСАДЕЛКИ ИЗ МЯСА КУР	10	2,2	2,1	0,8	30,4	0,1	4,0	0	0	0	0	0	0,1	0,6	0,8	4,5	19,4	2,7	0,1	0,1	0,7
3	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (250)	50/200	15,2	17,7	23,9	307,3	12,5	487,5	3,7	0	0,2	0,2	0,3	0,7	4,8	16,6	40,5	189,7	52,7	2,6	1,4	10,6
4	Хлеб пшеничный (Булка Гридинская)	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
5	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,3	0	1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0
			29,6	25,8	97,5	724,3	17,2	693,7	7,8	0	0,6	0,2	0,3	1,0	7,2	50,2	120,4	363,2	108,1	5,7	2,9	16,7
			49,2	46,7	224,2	1455,3	19,7	819,3	9,85	0,9	0,82	0,47	0,4	1,41	9,9	87,8	574,5	743,5	182,7	13,3	4,7	26,5

7 день

7 день																							
Прим. лица, 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																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЦЕДРОМ	60	0,9	9	5,0	184,4	16,9	241,1	3,9	0	0	0	0	0	0,1	0,4	4,7	26,7	19,4	10,9	0,5	0,1	1,7	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, пюре	90	13,3	13,5	6,4	217,3	0,4	13,4	2,6	0	0	0,2	0,1	0,2	0,2	3,1	1,1	33,3	138,1	24,0	1,3	1,6	5,5	
МОЗАИКА С СЫРОМ Жаренный (бульон сваренный)	150	8,2	9,8	27,9	280,6	0,1	43,4	1,0	0	0,1	0,1	0,3	0,1	0,4	0,4	12,6	155,9	118,0	12,2	1,0	0,9	0,7	
САЛАТ С БАКАРОМ И ЛИМОНОМ	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	
	200/5/7	0,2	0	4,8	19,2	1,1	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0	
		25,6	32,7	63,1	793,1	18,5	298,0	7,5	0	0,2	0,3	0,4	0,4	4,3	30,5	236,4	306,7	56,5	3,6	2,8	8,4		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЦЕДРОМ С 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	
СУП С КУРИЦЕЙ И ПЕРЦЕМ С СЫРОМ С СМЕТАНОЙ (МОНТАЖ 90/50)	90/50	12,7	4,8	4,3	312,3	0,9	388,0	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	1,0	6,7	52,2	193,1	49,1	0,8	1,1	121,2	
САЛАТ С БАКАРОМ И ЛИМОНОМ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7	
Жаренный (бульон сваренный)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	
САЛАТ С БАКАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
		21,5	14,9	71,0	814,3	13,2	605,9	2,8	0,1	0,2	0,1	0	0,4	2,7	38,2	131,3	343,2	105,4	3,1	2,5	127,2		
		47,1	47,6	134,1	1607,4	31,7	903,9	10,3	0,1	0,4	0,4	0,4	0,8	7,0	68,7	367,7	649,9	161,9	6,7	5,3	135,6		

8 день

8 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																						
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ БУРЯЧОК	60	0,8	3,6	3,8	51,4	2,5	0,6	1,7	0	0	0	0	0	0,1	5,7	17,9	22,2	10,5	0,6	0,2	2,6
2	ГОЛУБИЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С КОУСОМ	90/30	9,3	7,6	10,2	273,4	9,7	66,0	2,0	0	0	0,1	0	0,1	1,9	7,9	35,5	93,6	25,0	1,2	1,9	5,2
3	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	3,9	20,2	139,6	10,4	6	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,3	36,1	83,6	29,3	1,2	0,6	8,4
4	Хлеб пшеничный (булка (гидролиз))	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
5	КОФЕЛИН НАПИТОК	200	0	0	0	140,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
			16,2	15,5	53,2	696,5	22,6	72,6	3,8	0	0,3	0,2	0	0,5	3,8	35,4	96,8	225,5	69,6	3,3	2,9	16,7
Обед																						
6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ 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
7	ВЕНДИНГОВЫЕ КОТЛЕТЫ	90	17,1	18,8	6,1	251,7	0,8	30,9	2,6	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,6	2,9	40,3	171,0	25,9	1,6	1,2	5,6
8	ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ПТИЦЫ	150	8,5	5,1	40,2	249,6	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3
9	САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	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
10	СУП КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	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
11	Хлеб пшеничный (булка (гидролиз))	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
			34,7	27,7	109,8	822,1	7,7	235,9	8,9	0	0,5	0,3	0,4	0,9	8,7	59,7	114,1	480,1	194,8	8,2	3,6	13,8
12	КОФЕ САЛАТОМ		50,9	43,2	163,0	1518,6	30,3	308,5	12,7	0	0,8	0,5	0,4	1,4	12,5	95,1	210,9	705,6	11,5	6,5	30,5	

9 день

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисло та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАЛОМ	200/10	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	0	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
	Хлеб пшеничный (булка сахарная)	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	
	ВАРЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ И МАЛОМ (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	
	КОМПОЗИТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	
	Молоко 2,5% 200гр	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	
			14,6	18,6	101,5	761,3	0,8	73	0,7	0	0,2	0,23	0	0,1	1,9	27,8	279,1	201,9	61,6	1,7	1,3	10,3	
Обед																							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРАГОЙ	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	
	ВАРЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ И МАЛОМ С МАЛОМ	90/30	11,6	16,8	15,6	293,3	2,1	109,6	5,8	0	0	0,1	0	0	2,3	7,0	26,8	116,3	26,7	1,3	2,1	5,5	
	ВАРЕНЫЕ С ПОВИДЛОМ И МАЛОМ В СУПЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,2	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5	
	Хлеб пшеничный (булка сахарная)	78	6,3	0,8	38,9	186,7	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	24,0	15,3	53,5	10,0	0,5	0,4	1,0	
	КОМПОЗИТ ИЗ КУРАГИ И ЛЕМОНОМ	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	
			27,0	31,9	101,1	824,7	19,4	453,4	13,8	0	0,6	0,2	0	0,6	5,5	53,5	115,4	337,0	109,0	5,9	4,1	18,4	
			41,6	50,5	202,6	1586,0	20,2	526,4	14,5	0	0,8	0,43	0	0,7	7,4	81,3	394,5	538,9	170,6	7,6	5,4	28,7	

№ вариант- разовой карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Угледод 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																								
1/10/03	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		
2/10/03	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	90	20,2	23,4	2,5	287,6	1,1	150,4	3,3	0	0,1	0,2	0,5	0,6	5,7	4,2	21,0	173,8	24,8	1,7	1,4	4,8		
3/10/03	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,1	40,2	249,6	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,7	18,7	190,8	128,9	4,5	1,5	2,3		
4/10/03	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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		
5/10/03	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		
6/10/03	КОМПЛОТ 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		
7/10/03			35,1	36,5	114,2	887,7	23,1	196,9	11,2	0	0,42	0,34	0,5	1,0	9,7	43,8	187,6	493,9	200,6	13,2	3,3	9,5		
Обед																								
1/10/03	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		
2/10/03	ГОЛУБИЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,6	10,2	273,4	9,7	66,0	2,0	0	0	0,1	0	0,1	1,9	7,9	35,5	93,6	25,0	1,2	1,9	5,2		
3/10/03	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4,8	7,5	28,5	196,7	2,0	352,8	4,1	0	0,1	0	0	0,1	0,7	10,9	23,0	54,8	18,8	1,2	0,5	2,1		
4/10/03	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		
5/10/03	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0		
6/10/03			23,5	22,1	103,3	865,5	20,2	644,4	8,4	0	0,2	0,1	0	0,3	4,3	53,2	161,7	280,5	100,6	4,7	3,4	14,5		
7/10/03			58,6	58,6	217,5	1753,2	43,3	841,3	19,6	0	0,62	0,44	0,5	1,3	14,0	97,0	349,3	774,4	301,2	17,9	6,7	24,0		

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью 25/05/2025

12 лист 25
Директор Ермакова Т.А.
ООО «ТКОП»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 468811252729010145425497592720459271648893118
Подписчик: Ермакова Татьяна Александровна
Действителен: 04.02.2025 по 04.02.2026

ПОДПИСАНЫ ПОДПИСАНЫ К РАБОТЕ ИЛИ ИЛИ