



Согласовано:
Директор школы
МКОУ СОШ № 25 № 2



Утверждено:
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 1 сентября 2025 года

Калорийность завтраков (763-1087 ккал)
Калорийность обедов (810-1271 ккал)

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																										
2003	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			
2003	52	КОТЛЕТА АЛЕНУШКИНА ЗАПАДКА	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			
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0		
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 Витолка	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:				33,0	34,2	128,9	1087,0	47,5	528,4	16,2	1,9	0,8	0,8	0,7	1,1	10,8	182,2	117,6	480,5	213,5	8,8	4,2	14,2			
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	0,1	0,6	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3			
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	42,2	157,9	24,9	1,6	1,0	5,3			
2017	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	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			
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	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0			
Итого за прием пищи:				27,4	35,6	91,8	834,2	24,9	458,5	9,9	0	0,5	0,2	0,3	1,0	7,5	53,7	153,7	374,0	109,8	8,2	3,0	21,7			
Всего за день:				60,4	69,8	220,7	1921,2	72,4	986,9	26,1	1,9	1,3	1,0	1,0	2,1	18,3	235,9	271,3	854,5	323,3	17,0	7,2	35,9			

2 день

Сборник рецептур	№ техно-гической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	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				
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				
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	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	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3				
Итого за прием пищи:				29,7	28,3	94,6	848,4	25,6	174,4	7,6	0	0,2	0,2	0,2	0,3	5,7	44,9	81,3	280,8	64,7	3,8	2,9	9,3				
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				
2003	42/2003	Котлета рыбная "ЛАДА"	100	13,2	11,6	9,6	374,4	1,6	17,0	2,5	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,3	6,1	47,5	204,6	47,8	1,5	1,0	104,1				
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				
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,8	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0	0,7				
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				
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				
Итого за прием пищи:				26,7	19,8	114,5	935,8	8,2	187,8	4,1	0,1	0,5	0,2	0	0,4	4,0	52,4	118,4	410,2	116,6	6,5	3,1	111,5				
Итого за день:				56,4	48,1	209,1	1784,2	33,8	362,2	11,7	0,1	0,7	0,4	0,2	0,7	9,7	97,3	199,7	691,0	181,3	10,3	6,0	120,8				

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	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																									
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,6	10,9	38,2	301,7	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
ОПТИР	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавадинская)	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	0,5	0,4	1,0	
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	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,8	0,4	7	
1997	пр	СЫРЫК ТВОРОЖНЫЕ 16,5%	50	9	16,5	27	293	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
			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:				25,9	32,1	118,0	886,2	8,4	85,4	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,1	34,9	177,6	270,3	66,1	2,3	1,8	17,5		
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		
1996	423/1996	ТЕФЕЛИ 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		
1996	482/1996	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		
ОПТИР	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавадинская)	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	0,5		
ОПТИР	к.о. 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Тавадинская)	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:				31,5	33,3	136,0	1271,3	47,7	411,8	13,3	0	0,62	0,24	0,1	0,7	7,1	64,2	292,5	413,5	139,2	14,6	4,4	17,2		
Итого за день:				57,4	65,4	254,0	2157,5	56,1	497,2	14,3	0,8	0,72	0,54	0,3	0,8	9,2	99,1	470,1	683,8	205,3	16,9	6,2	34,7		

4 день

Сборник рецептур	№ техно- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		С, мг	А, мкг р.э. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг				
2003	5/2003	Салат "Рыжик"	70	4,0	14,2	2,9	138,7	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				
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	29,1	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 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	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:				37,0	37,0	111,1	932,0	103,3	861,7	14,1	0,7	0,4	0,6	0,4	0,5	7,3	63,5	191,1	548,5	218,0	9,0	4,6	17,6				
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				
2017	301/2017	КНЕПЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	100	17,5	20,7	5,4	286,5	0,8	30,4	2,4	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,7	4,7	14,9	148,6	20,2	1,2	1,3	3,9				
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	5,7	9,0	34,2	296,3	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				
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5				
КОНТРОЛЬ Р	к.о. 2002г	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	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:				31,9	37,3	93,8	922,0	15,9	714,9	9,9	0	0,4	0,1	0,4	0,8	7,1	51,9	123,6	324,4	82,8	7,3	3,0	12,2				
Итого за день:				68,9	74,3	204,9	1854,0	119,2	1576,6	24,0	0,7	0,8	0,7	0,8	1,3	14,4	115,4	314,7	872,9	300,8	16,3	7,6	29,8				

5 день

Порядок нумерации технологической 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 рети- нол, зв.	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																												
2003	13/2003	Сапар" ОСЕННИЙ"	100	1,1	9,4	3,9	161,8	8,8	183,6	4,4	0	0	0	0	0,4	7,8	28,6	31,5	15,2	0,9	0,2	2,7						
1996	332/1996	ТЕФЕЛИ 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	1,6	12,3	43,4	100,3	35,0	1,4	0,7	10,1					
2017-01	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						
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0	16,6	64,4	0	1	0	0	0	0	0	0,1	0	22,7	23,2	9,4	0,5	0	0						
Итого за прием пищи:				25,1	24,9	92,3	899,1	22,6	275,0	8,8	0	0,4	0,2	0	0,6	3,5	57,6	167,1	381,7	102,1	4,0	2,2	112,2					
Обед																												
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	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, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6					
1998	256	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	180	5,6	5,2	37,6	224,5	0,5	86,4	3,3	0	0,1	0	0,2	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1						
2017-01	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						
2017-01	к.о. 2002г	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						
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						
Итого за прием пищи:				28,6	26,9	103,0	853,6	9,6	316,3	8,4	0	0,3	0,2	0,2	0,5	51,3	128,6	443,9	89,8	7,3	3,6	11,3						
Итого за день:				53,7	51,8	195,3	1752,7	32,2	591,3	17,2	0	0,7	0,4	0,2	1,1	9,7	108,9	295,7	825,6	191,9	11,3	5,8	123,5					

6 День

Сторонник технологическая карты	№	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	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	10/2003	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУТЫ 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
1997	476/1997	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,3	18,5	3,0	249,7	0,3	2,1	2,5	0	0,2	0,1	0	0	2,3	0,3	11,4	107,0	19,5	1,1	2,0	5,4
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
КАТЕГОРИЯ	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
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	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3
Итого за прием пищи:				25,8	39,2	97,6	1071,5	48,8	450,5	10,8	0	0,4	0,1	0	0,2	4,4	46,8	104,8	254,1	68,1	4,0	3,1	10,5
Обед																							
1996	129/1996	РАССОЛНИК 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	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
КАТЕГОРИЯ	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
КАТЕГОРИЯ	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	429/1996	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	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				31,7	32,1	83,5	810,1	21,3	662,3	6,6	0	0,6	0,4	0,5	1,2	8,9	51,3	123,7	386,4	102,9	7,9	3,1	19,2
Итого за день:				57,5	71,3	181,1	1821,6	70,1	1112,8	17,4	0	1,0	0,5	0,5	1,4	13,3	98,1	228,5	639,5	171,0	11,9	6,2	29,7

7 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская 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 кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																								
2003	16/2003	Салат "ОКТАБРСКИЙ"	70	0,8	6,6	3,6	222,4	1,7	347,5	3,0	0	0	0	0	0,2	4,8	22,9	24,0	14,4	0,6	0,2	2,6		
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	15,7	152,8	22,8	1,5	1,2	4,2	4,2
2017	305/2017	РИС ПРИПУШЕННЫЙ	180	4,3	4,1	41,1	225,7	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	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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	0	0,1
1997	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	1,0	1,0
1996	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,2	0	44,6	88	2	0	0	0	0,02	0,04	0	0	0,9	0	111	77	30	6	0	0	0
Итого за прием пищи:			31,0	33,8	132,1	979,8	5,0	548,8	7,4	0	0,32	0,14	0,4	0,6	7,5	44,9	184,8	396,4	109,5	9,2	2,7	8,8	8,8	8,8
Обед																								
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	4,4	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	188,6	188,6
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ	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	2,8	2,8
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	0,7	0,7
1997	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	0,5	0,5
1997	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	0,5	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	0	0
Итого за прием пищи:			41,8	14,0	112,1	1056,2	5,1	291,5	10,1	0	0,9	0,3	0	0,6	6,1	67,9	144,4	646,1	268,0	11,7	4,8	197,5	197,5	197,5
Итого за день:			72,8	47,8	244,2	2036,0	10,1	840,3	17,5	0	1,22	0,44	0,4	1,2	13,6	112,8	329,2	1042,5	377,5	20,9	7,5	206,3	206,3	206,3

8 день

Эксперт интервью	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		А, мкг рети. 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	25/7/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	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
ИПР ОТ	7 к. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Гавдинская)	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
2017	3/9/2017	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
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0	0,1	0,3	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9
Итого за прием пищи:				25,5	20,0	96,2	763,2	1,0	26,2	1,7	0	0,3	0,3	0	0,1	1,6	35,6	254,7	359,5	98,8	2,9	2,8	21,9
Обед																							
1996	11/0/1996	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	0,1	0,6	11,1	52,5	54,4	26,7	1,3	0,6	6,3
ИПР ОТ	6/6/2003	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
2017	20/3/2017	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	12,6	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9
ИПР ОТ	7 к. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Гавдинская)	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	
ИПР ОТ	к. 2023г	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
2017	6/20/1996	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	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
Итого за прием пищи:				25,3	19,1	109,2	898,3	19,4	270,2	6,8	0	0,3	0,1	0	0,3	4,3	57,2	128,2	268,8	78,6	7,2	3,8	13,9
Итого за день:				50,8	39,1	205,4	1661,5	20,4	296,4	7,5	0	0,6	0,4	0	0,4	5,9	92,8	382,9	628,3	177,4	10,1	6,6	35,8

9 день

Формат наименов карты	№ техноло- гической карты	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	Р, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг			
Завтрак																										
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	4/6/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ЩИЩЕЛИ	100	14,3	14,1	7,0	231,5	0,8	13,4	2,6	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	2,1	29,2	148,3	26,2	1,6	1,8	5,6			
1996	466/1996	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,1	8,0	16,8	219,5	11,0	713,3	4,0	0	0	0	0	0,2	1,1	14,5	57,1	82,5	38,1	1,6	0,8	5,7			
ОНП 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	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ЩИПОВНИКА	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:				25,1	29,9	76,0	847,0	119,5	730,0	9,5	0	0,1	0,3	0,2	0,5	5,8	44,9	139,6	305,8	86,6	4,6	3,2	14,1			
Обед																										
1997	174/1997	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	13,2	180,8	8,0	173,3	2,2	0	0	0	0	0,1	0,7	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,0			
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ 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			
2003	36/2003	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЦАМИ	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			
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			
ОНП 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			
ОНП 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			
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			
Итого за прием пищи:				28,1	31,0	107,6	884,1	9,5	330,0	6,6	0	0,4	0,1	0,3	0,6	6,6	49,2	130,2	364,1	96,4	6,7	3,1	11,9			
Итого за день:				53,2	60,9	183,6	1731,1	129,0	1060,0	16,1	0	0,5	0,4	0,5	1,1	12,4	94,1	269,8	669,9	183,0	11,3	6,3	26,0			

Keywords: child sexual abuse; disclosure; legal system; mental health

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849502

Владелец Отрадных Наталья Владимировна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026