



Согласовано:
Директор школы МКОУ СОШ № 2М



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 1 сентября 2025 года

Калорийность завтраков (672-852 ккал)
Калорийность обедов (769-1147 ккал)

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, 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					
1 День																												
Завтрак																												
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	8,1	11,2	40,2	316,6	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					
КОНТР. ОТ Р.	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	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	0,3	10,1	200,2	132,7	13,1	0,3	1,1	0,3					
2003	82/2003	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	0				
		Кисель Детский Виташка	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	0				
Итого за прием пищи:				18,7	26,3	117,0	763,3	22,7	184,7	2,9	1,7	0,7	0,7	0,7	0,4	4,6	141,6	359,0	367,8	69,8	5,7	1,7	9,4					
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	РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	15,7	6,1	212,0	0,6	24,4	2,5	0	0,1	0,1	0,3	0,3	3,7	2,2	37,8	142,1	22,4	1,4	0,9	4,8					
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,5	9,4	24,4	194,1	11,9	171,3	4,0	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	13,2	25,7	86,9	36,0	1,6	0,6	7,6					
КОНТР. ОТ Р.	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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5					
КОНТР. ОТ Р.	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	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:				26,9	32,0	85,9	769,8	21,2	421,4	8,8	0	0,5	0,2	0,3	0,8	6,7	49,8	141,3	339,3	99,4	7,7	2,8	19,7					
Итого за день:				44,3	58,3	202,9	1533,1	43,9	606,1	11,7	1,7	1,2	0,9	1,0	1,2	11,3	191,4	500,3	707,1	169,2	13,4	4,5	29,1					

2 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, 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
Завтрак																							
1996	60/1996	Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,9	6,1	4,6	136,6	4,0	96,7	2,6	0	0	0	0	0	0,3	4,8	16,0	25,0	10,8	0,5	0,1	2,0
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	90	14,1	14,3	2,6	213,0	0,4	13,6	2,5	0	0	0,2	0,2	0,2	3,5	1,5	12,9	123,8	19,4	1,2	1,7	4,3
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	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
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
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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
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:				23,8	24,8	67,9	672,7	24,7	166,9	6,7	0	0,2	0,2	0,2	0,3	4,8	30,3	67,6	228,7	54,3	3,4	2,4	8,0
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"	90	11,8	10,4	8,6	337,0	1,4	15,4	2,3	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,1	5,5	42,9	184,1	43,0	1,4	0,8	93,6
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7
2017	330/2017	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1	1,8	20,3	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0,6	8,2	6,1	1,2	0	0	0,7
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
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:				24,5	17,9	106,6	860,2	8,0	186,2	3,8	0,1	0,4	0,2	0	0,4	3,6	49,8	111,8	375,4	106,9	6,4	2,7	100,8
Итого за день:				48,3	42,7	174,5	1532,9	32,7	343,1	10,5	0,1	0,6	0,4	0,2	0,7	8,4	80,1	179,4	604,1	161,2	9,8	5,1	108,8

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	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0	0,1	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	
КОНТ.Р.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваднская)	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					
1997	325/1997	РЫЦА 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					
	пр	СЫРКИ 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	0	0		
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	0	0	0		
Итого за прием пищи:				25,9	29,4	117,9	852,2	8,4	85,4	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,0	33,8	176,8	269,5	66,9	2,3	1,8	17,4					
Обед																												
1996	136/1996	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	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/30	12,0	19,2	15,6	293,7	2,3	118,7	5,9	0	0	0	0,1	0,1	2,8	7,9	28,3	120,2	25,7	1,4	1,6	4,6					
1996	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	5,1	14,3	459,1	32,2	66,6	2,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	18,5	81,0	60,3	30,6	1,8	0,8	5,6					
КОНТ.Р.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Таваднская)	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					
КОНТ.Р.ОТ Р.	к.о 2023г	Хлеб ржано-пшеничный(Булка Таваднская)	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:				29,5	30,2	131,3	1147,0	41,1	386,5	12,3	0	0,62	0,14	0,1	0,5	6,7	59,5	273,1	388,8	130,3	14,2	4,1	15,6					
Итого за день:				55,4	59,6	249,2	1999,2	49,5	471,9	13,3	0,8	0,72	0,44	0,3	0,6	8,7	93,3	449,9	658,3	196,2	16,5	5,9	33,0					

4 день

Сборник рецептур	№ техно- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины												Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергети- ческая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
2003	5/2003	Салат "РЫЖИК"	60	3,3	12,2	2,5	119,7	8,4	655,8	4,2	0,3	0	0,1	0,2	0	0,3	4,6	83,0	76,7	16,5	0,6	0,5	4,0
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	90	16,3	15,2	10,2	256,9	4,7	50,8	3,0	0,4	0	0,3	0,3	0,2	3,3	6,2	36,8	170,5	27,3	2,0	1,9	8,7
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	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
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
КОНТР ОТ Р.	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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ИЗ ШИЛОВНИКА	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:				32,1	33,5	82,5	768,8	101,4	749,8	12,2	0,7	0,3	0,6	0,5	0,5	6,6	45,7	163,4	470,3	183,5	7,8	4,1	15,6
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	КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ	90	15,7	18,7	4,8	239,9	0,7	27,4	2,2	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,3	4,2	13,5	133,7	18,1	1,1	1,2	3,5
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 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
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
КОНТР ОТ Р.	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	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 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
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:				29,2	33,8	87,5	856,8	15,4	641,3	8,8	0	0,4	0,1	0,4	0,7	6,6	49,2	117,5	286,6	77,0	6,9	2,9	11,5
Итого за день:				61,3	67,3	170,0	1624,6	116,8	1391,1	21,0	0,7	0,7	0,7	0,9	1,2	13,2	94,9	280,9	768,9	260,5	14,7	7,0	27,1

5 день

Сборник рецептов	№ технолого-гической карты	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг экв.	А, мкг рет. экв.	Е, мг	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	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	0,7	13,9	57,5	174,5	32,7	0,7	0,9	98,4	
1996	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	
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	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5		
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:				21,2	21,7	68,5	748,4	18,7	237,1	7,9	0	0,4	0,2	0	0,5	3,0	41,9	146,7	332,5	88,3	3,5	1,9	109,4	
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, ШНИЦЕЛЛИ	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	12,0	2,4	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,9	26,7	133,8	23,7	1,3	1,6	5,0	
1996	256	КАША ПЕРЛОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	4,7	4,4	31,3	187,1	0,5	72	2,8	0	0,1	0	0	0,2	0,8	13,2	23,3	152,8	20,8	1,0	0,6	0,5	
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	0,7	4,4	4,8	2,8	0,1	0	0,1	0	
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	0,4	12,1	7,7	26,5	4,9	0,3	0,2	0,5	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	0,5	11,8	7,3	26,1	5,6	2,7	0,5	0,5	0	
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	
Итого за прием пищи:				26,2	24,7	95,9	793,1	9,5	300,5	7,7	0	0,3	0,1	0,1	0,5	5,5	48,4	121,4	398,8	83,1	6,7	3,3	10,6	0
Итого за день:				47,4	46,4	164,4	1541,5	28,2	537,6	15,6	0	0,7	0,3	0,1	1,0	8,5	90,3	268,1	731,3	171,4	10,2	5,2	120,0	0

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием 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		
Завтрак																									
1996	257/1996	КАША РЫЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,9	11,1	36,2	299,3	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		
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		
	ПР	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		
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:				17,8	26,3	95,2	676,7	22,6	58,4	0,8	0	0,2	0,2	0,2	0,2	2,1	37,1	384,7	396,7	70,4	4,8	2,2	10,0		
Обед																									
1996	129/1996	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	240,2	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		
1996	443/1996	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ (260)	260	20,6	23,1	24,9	346,8	13,5	497,3	4,2	0	0,3	0,2	0,4	0,9	6,3	18,0	45,3	236,4	59,7	3,0	1,9	12,3		
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		
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:				29,3	30,3	83,8	790,0	20,2	671,1	6,7	0	0,6	0,3	0,4	1,1	8,2	50,5	105,6	363,2	99,9	7,5	2,9	18,7		
Всего за день:				47,1	56,6	179,0	1466,7	42,8	729,5	7,5	0	0,8	0,5	0,6	1,3	10,3	87,6	490,3	759,9	170,3	12,3	5,1	28,7		

7 день

Серийный идентификатор	№ техноло- 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 рети- нэкв.	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 "ОКТАБРЬСКИЙ"	60	0,6	5,6	3,0	190,7	1,6	297,9	2,6	0	0	0	0	0	0,2	4,1	19,5	20,6	12,5	0,6	0,2	2,2			
2003	64/2003	КОЛЕБАСКИ ВИТАМИНИЗОВАННЫЕ	90	15,6	19,6	2,5	237,5	0,9	142,2	3,3	0	0,1	0,1	0,4	0,4	4,5	3,4	17,7	137,5	20,5	1,4	1,1	3,8			
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	191,5	0	0	0,2	0	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	0,7			
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			
КОМП 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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	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:				25,2	29,6	105,4	793,1	4,8	483,3	6,4	0	0,22	0,14	0,4	0,5	6,6	29,7	169,8	337,3	96,4	8,9	2,2	7,3			
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	303	Рыба Минтай припущенный	90	17,3	0,9	0,7	353,5	0,5	73	0,3	0	0,1	0,1	0	0,1	1,2	6,3	45,2	248,6	58,0	0,8	1,3	169,8			
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			
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			
КОМП 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			
КОМП 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:				38,1	12,9	104,1	967,2	5,1	283,2	9,1	0	0,8	0,2	0	0,6	5,5	62,7	135,6	580,5	236,0	10,7	4,5	178,2			
Всего за день:				63,3	42,5	209,5	1760,3	9,9	766,5	15,5	0	1,02	0,34	0,4	1,1	12,1	92,4	305,4	917,8	331,4	19,6	6,7	185,5			

8 день

Сборник 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 кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	25/1/1996	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	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
КОИТР 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	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ (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
2017	ПР	Йогурт 2,5% 0,125г	125	2,9	2,5	17	102	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	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:				19,1	22,8	105,0	731,3	1,0	26,2	2,1	0	0,3	0,3	0	0,1	1,5	30,9	253,4	351,2	98,1	3,1	2,7	21,7
Обед																							
1996	11/0/1996	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
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ	90/30	9,3	7,3	12,2	271,1	8,7	40,6	1,9	0	0	0,1	0	0,1	1,9	8,1	31,7	96,4	24,9	1,2	2,0	5,1
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	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
КОИТР 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
КОИТР 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:				23,0	17,5	100,8	821,3	16,9	266,2	5,3	0	0,3	0,1	0	0,3	3,8	53,3	119,2	247,8	73,3	6,9	3,7	13,1
Итого за день:				42,1	40,3	205,8	1552,6	17,9	292,4	7,4	0	0,6	0,4	0	0,4	5,3	84,2	372,6	599,0	171,4	10,0	6,4	34,8

9 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		А, мкг рет. экв.	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	7/2003	Салат "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,7	6	5,1	151,8	16,9	2,8	2,5	0	0	0	0	0,2	4,1	21,4	18,3	8,0	0,5	0,1	1,5				
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	12,8	12,7	6,2	208,4	0,7	12,0	2,4	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,9	26,7	133,8	23,7	1,3	1,6	5,0			
1996	486/1996	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	2,6	6,6	14,2	182,7	9,3	59,6	3,3	0	0	0	0	0,1	12,0	47,5	69,1	32,0	1,3	0,7	4,8				
КОНТРОЛЬ	7 к.с. 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				
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ 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:				22,9	26,2	72,0	762,7	114,9	609,4	8,3	0	0,1	0,2	0,1	0,3	6,1	41,0	123,3	214,5	76,6	3,9	2,8	12,2			
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	8,7	41,3	51,1	21,4	0,9	0,4	4,0				
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,6	15,7	6,1	212,0	0,6	24,4	2,5	0	0,1	0,1	0,3	3,7	2,2	37,8	142,1	22,4	1,4	0,9	4,8				
2003	36/2003	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,7	5,1	35,2	209,2	0,5	72	1,1	0	0	0	0	0,1	11,2	14,1	78,3	27,4	0,6	0,8	1,2				
1999	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				
КОНТРОЛЬ	7 к.с. 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	к.с. 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				
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:				26,0	28,4	99,7	818,8	9,4	312,9	6,1	0	0,3	0,1	0,3	0,5	5,9	46,7	123,3	332,6	88,4	6,4	2,8	11,1			
Итого за день:				48,9	54,6	171,7	1581,5	124,3	922,3	14,4	0	0,4	0,3	0,4	0,8	11,0	87,7	246,6	607,1	165,0	10,3	5,6	23,3			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849502

Владелец Отрадных Наталья Владимировна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026