

МКОУ СОШ №1



1Б, 1М, 2Б, 2М, 7, 8, 9Б, 9М, 11, 14, 18

Директор ООО «ТКОП»

Т.А.Ермакова



Примерный рацион питания для учащихся образовательных учреждений детей с 7 до 11, с 12 и старше

Дополнение к рациону от 29.09.2025г.

Средняя за день с 7 до 11

Объем 1484

Ккал 1893,9

Средняя за день с 12 и старше

Объем 1412

Ккал 2052,2

3 день

Сборник рецептур	№ техно-логической 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																							
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	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
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	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9
1997	325/1997	ЯЙЦА 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
2008	ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	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
Итого за прием пищи:				20,5	17,5	124,8	746,9	8,4	89,8	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,3	33,8	189,9	310,0	74,9	3,3	1,8	17,4
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	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
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	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
Всего за день:				50,0	47,7	256,1	1893,9	49,5	476,3	13,3	0,8	0,72	0,44	0,3	0,6	9,0	93,3	463,0	698,8	205,2	17,5	5,9	33,0

3 день

Сборник рецептур	№ техно-логической 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																							
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	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
КОНТР.ОТ Р.	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
1997	325/1997	ЯЙЦА 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
2008	ПР	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,6	4,6	33,9	187,7	0	4,4	0	0	0	0	0	0	0,3	0	13,1	40,5	9	1	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
Итого за прием пищи:				20,5	20,2	124,9	780,9	8,4	89,8	1,0	0,8	0,1	0,3	0,2	0,1	2,4	34,9	190,7	310,8	75,1	3,3	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	ТЕФТЕЛИ 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
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	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
Всего за день:				52,0	53,5	260,9	2052,2	56,1	501,6	14,3	0,8	0,72	0,54	0,3	0,8	9,5	99,1	483,2	724,3	214,3	17,9	6,2	34,7

Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1996г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1997г.
3. Сборник рецептур 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 оздоровительных учреждениях в Свердловской области. г.Екатеринбург 2007г.
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.

Прошито, пронумеровано,

скреплено печатью *Зельне*

4 лист 2

Директор *Ермакова А.*

ООО «ТКОП»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658555

Владелец Ефимова Анастасия Валерьевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026