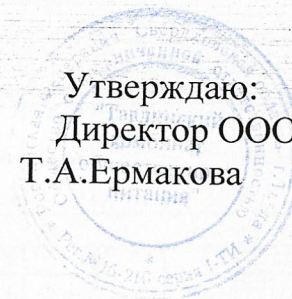


Согласовано:

Директор школы  
МКОУ СОШ № 18 Ш № 18



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 5-11 классов  
По состоянию на 12 января 2026 года

Калорийность завтраков (763-1088 ккал)  
Калорийность обедов (749-1105 ккал)

1 день

| Корник<br>цептур     | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |                        |       |        |        |        |             |            |        |                                  | Минеральные вещества |       |           |        |        |        |  |
|----------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|------------------------|-------|--------|--------|--------|-------------|------------|--------|----------------------------------|----------------------|-------|-----------|--------|--------|--------|--|
|                      |                                    |                                             |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          | С, мг    | А, мкг<br>рет.<br>экв. | Е, мг | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | В12,<br>мкг | В6,<br>мкг | РР, мг | Фоли<br>евая<br>кисло<br>та, мкг | Са, мг               | Р, мг | Mg,<br>мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |  |
| Завтрак              |                                    |                                             |                 |                  |         |                 |                                          |          |                        |       |        |        |        |             |            |        |                                  |                      |       |           |        |        |        |  |
| 2003                 | 10/2003                            | Салат "ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ"                       | 100             | 1,1              | 11,4    | 6,0             | 195,8                                    | 8,2      | 242,1                  | 5,3   | 0      | 0      | 0      | 0           | 0          | 0,5    | 7,4                              | 32,0                 | 26,1  | 14,9      | 1,3    | 0,3    | 3,5    |  |
| 2003                 | 52                                 | КОТЛЕТА АЛЕНУШКИНА<br>ЗАГАДКА               | 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<br>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    |  |
| КОНТР.ОТ<br>Р.       | 7 к.о. 2002г                       | Хлеб пшеничный (Булка<br>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 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: |                                    |                                             |                 | 32,9             | 33,6    | 128,2           | 1036,9                                   | 33,1     | 449,1                  | 16,4  | 1,9    | 0,8    | 0,8    | 0,7         | 1,0        | 10,7   | 183,4                            | 113,9                | 480,8 | 214,0     | 9,4    | 4,2    | 15,5   |  |
| Обед                 |                                    |                                             |                 |                  |         |                 |                                          |          |                        |       |        |        |        |             |            |        |                                  |                      |       |           |        |        |        |  |
| 1996                 | 110/1996                           | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>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                 | 411/1996                           | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ                          | 100             | 21,8             | 18,6    | 0,5             | 343,8                                    | 0        | 1,3                    | 4,2   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0           | 0          | 4,4    | 0                                | 22,2                 | 179,1 | 28,7      | 1      | 4,3    | 10,4   |  |
| 2017                 | 204/2017                           | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                            | 180             | 10,0             | 9,4     | 34,3            | 311,6                                    | 0,1      | 53,6                   | 1,2   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,3         | 0,1        | 0,6    | 15,6                             | 192,2                | 145,7 | 15,0      | 1,2    | 1,1    | 0,8    |  |
| КОНТР.ОТ<br>Р.       | 7 к.о. 2002г                       | Хлеб пшеничный (Булка<br>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<br>Р.       | к.о.2023г                          | Хлеб ржано-пшеничный(Булка<br>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<br>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: |                                    |                                             |                 | 42,4             | 34,9    | 130,2           | 1070,0                                   | 10,8     | 280,6                  | 7,7   | 0      | 0,42   | 0,24   | 0,3         | 0,2        | 7,4    | 50,6                             | 392,9                | 508,8 | 110,9     | 12,5   | 6,7    | 18,5   |  |
| Всего за день:       |                                    |                                             |                 | 75,3             | 68,5    | 258,4           | 2106,9                                   | 43,9     | 729,7                  | 24,1  | 1,9    | 1,22   | 1,04   | 1,0         | 1,2        | 18,1   | 234,0                            | 506,8                | 989,6 | 324,9     | 21,9   | 10,9   | 34,0   |  |



## 2 день

| 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 | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Завтрак              |                         |                                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 60/1996                 | Салат ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                               | 80           | 1,2              | 8,1     | 6,1         | 180,8                         | 5,4      | 128,8            | 3,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,5    | 6,5                   | 21,3   | 33,7  | 14,1   | 0,8    | 0,4    | 2,6    |
| 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    |
| 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    |
| 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: |                         |                                                      |              | 29,8             | 29,3    | 95,3        | 871,0                         | 26,1     | 190,5            | 8,2   | 0      | 0,2    | 0,2    | 0,2      | 0,4     | 5,8    | 45,8                  | 83,7   | 285,1 | 66,2   | 4,1    | 3,1    | 9,6    |
| Обед                 |                         |                                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 138/1996                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ФРИКАДЕЛЬКОЙ   | 250/20       | 0,21             | 0,46    | 1,44        | 10,72                         | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0      | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      |
| 2017                 | 232/2017                | РЫБА(минтай филе)ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 100/50       | 19,4             | 5,1     | 4,2         | 451,2                         | 0,9      | 391,6            | 0,5   | 0,1    | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,1     | 1,5    | 8,8                   | 68,3   | 289,4 | 71,2   | 1,2    | 1,6    | 188,2  |
| 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    |
| 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: |                         |                                                      |              | 30,21            | 10,36   | 90,04       | 896,72                        | 2,0      | 391,7            | 0,8   | 0,1    | 0,4    | 0,1    | 0        | 0,2     | 3,2    | 45,3                  | 108,4  | 432,7 | 116,0  | 5,2    | 3,2    | 190,1  |
| Всего за день:       |                         |                                                      |              | 60,01            | 39,66   | 185,34      | 1767,72                       | 28,1     | 582,2            | 9,0   | 0,1    | 0,6    | 0,3    | 0,2      | 0,6     | 9,0    | 91,1                  | 192,1  | 717,8 | 182,2  | 9,3    | 6,3    | 199,7  |



## 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 | Mg, мг | Fe, мг | Zn, мг | I, мкг |
| Завтрак              |                         |                                            |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 257/1996                | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ             | 250/10       | 7,0              | 13,7    | 47,7        | 377,5                         | 0,6      | 16,3             | 0,2   | 0      | 0      | 0,1    | 0        | 0,1     | 0,8    | 10,5                  | 134,9                | 164,1 | 39,6   | 0,6    | 1,3    | 11,9   |
| 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      |
| 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    |
| 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: |                         |                                            |              | 21,9             | 23,0    | 134,4       | 856,7                         | 8,5      | 93,1             | 1,0   | 0,8    | 0,1    | 0,3    | 0,2      | 0,1     | 2,5    | 37,0                  | 217,6                | 343,7 | 83,0   | 3,4    | 2,1    | 19,9   |
| Обед                 |                         |                                            |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 138/1996                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ | 250/20       | 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                 | 394/1996                | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                        | 250          | 18,2             | 18,9    | 24,6        | 358,4                         | 13,5     | 18,0             | 3,4   | 0      | 0,3    | 0,2    | 0        | 0,5     | 4,6    | 13,4                  | 28,9                 | 228,4 | 56,6   | 2,6    | 3,8    | 15,1   |
| 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    |
| 2003                 | 81/2003                 | 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      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                            |              | 30,0             | 24,8    | 98,4        | 764,6                         | 38,1     | 339,2            | 9,84  | 1,68   | 1,1    | 0,54   | 0,5      | 1,06    | 9,5    | 166,5                 | 81,7                 | 359,7 | 100,6  | 7,6    | 5,5    | 20,5   |
| Всего за день:       |                         |                                            |              | 51,9             | 47,8    | 232,8       | 1621,3                        | 46,6     | 432,3            | 10,84 | 2,48   | 1,2    | 0,84   | 0,7      | 1,16    | 12,0   | 203,5                 | 299,3                | 703,4 | 183,6  | 11,0   | 7,6    | 40,4   |



## 4 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              |                         |                                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |        |
| 2003                 | 5/2003                  | Салат "РЫЖИК"                          | 80           | 4,5              | 16,2    | 3,4         | 159,7                         | 11,3     | 874,4            | 5,6   | 0,4    | 0      | 0,1    | 0,2      | 0,1     | 0,4    | 6,1                   | 111,0                | 102,4  | 22,1   | 0,9    | 0,8    | 5,3    |
| 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  | 28,1   | 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    |
| 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                 | 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: |                         |                                        |              | 37,5             | 39,0    | 111,6       | 952,0                         | 104,7    | 971,0            | 14,8  | 0,8    | 0,4    | 0,6    | 0,4      | 0,6     | 7,3    | 64,3                  | 205,0                | 561,3  | 220,7  | 9,1    | 4,7    | 18,2   |
| Обед                 |                         |                                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |        |
| 2003                 | 108/2003                | УХА РЫБАЦКАЯ (горбуша)                 | 250          | 13,4             | 6,9     | 15,7        | 184,9                         | 8,7      | 31,5             | 0,1   | 0      | 0,2    | 0,2    | 0        | 0,3     | 3,2    | 9,2                   | 39,5                 | 161,7  | 41,3   | 1,3    | 0,8    | 33,4   |
| 2017                 | 301/2017                | КНЕЛИ ИЗ МЯСА КУР С РИСОМ              | 100          | 17,5             | 20,7    | 5,4         | 266,5                         | 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    |
| 1996                 | 472/1996                | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ/КАПУСТА ТУШЕННАЯ     | 100/100      | 2,0              | 2,6     | 13,3        | 93,1                          | 6,9      | 4,1              | 0,1   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,3     | 0,9    | 6,8                   | 24,0                 | 55,6   | 19,5   | 0,8    | 0,4    | 5,7    |
| 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    |
| 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: |                         |                                        |              | 41,2             | 30,9    | 117,5       | 798,4                         | 18,4     | 66,0             | 2,6   | 0      | 0,62   | 0,44   | 0,4      | 1,1     | 10,6   | 44,6                  | 204,4                | 495,5  | 121,5  | 12,3   | 3,2    | 44,0   |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 78,7             | 69,9    | 229,1       | 1750,4                        | 123,1    | 1037,0           | 17,4  | 0,8    | 1,02   | 1,04   | 0,8      | 1,7     | 17,9   | 108,9                 | 409,4                | 1056,8 | 342,2  | 21,4   | 7,9    | 62,2   |



## 5 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              |                         |                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |  |
| 2003                 | 13/2003                 | Салат" ОСЕННИЙ"                         | 100          | 1,1              | 9,4     | 3,9         | 161,8                         | 8,8      | 183,6            | 4,4   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,4    | 7,8                   | 28,6                 | 31,5  | 15,2   | 0,9    | 0,2    | 2,7    |  |
| 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                       | 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   |  |
| 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    |  |
| 1997                 | 702/1997                | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                         | 200          | 0,4              | 0       | 16,6        | 64,4                          | 0        | 1                | 0     | 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 КРУПОЙ 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    |  |
| 2007                 | 26                      | ВЕНГЕРСКИЙ ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ С СОУСОМ  | 100/50       | 32,94            | 19,62   | 10,92       | 352                           | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      |  |
| 1996                 | 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        | 0,2     | 1,1    | 15,9                  | 28,0                 | 183,4 | 25,0   | 1,3    | 0,7    | 0,6    |  |
| 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    |  |
| 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: |                         |                                         |              | 47,84            | 31,82   | 114,82      | 1002,5                        | 8,8      | 259,7            | 5,5   | 0      | 0,3    | 0      | 0        | 0,3     | 3,2    | 48,5                  | 121,4                | 313,4 | 77,6   | 5,7    | 1,8    | 5,6    |  |
| Всего за день:       |                         |                                         |              | 72,94            | 56,72   | 207,12      | 1901,6                        | 31,4     | 534,7            | 14,3  | 0      | 0,7    | 0,2    | 0        | 0,9     | 6,7    | 106,1                 | 288,5                | 695,1 | 179,7  | 9,7    | 4,0    | 117,8  |  |



## 6 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              |                         |                                        |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |        |       |        |        |        |        |
| 2003                 | 10/2003                 | САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 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    |
| 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    |
| 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        | 1011,5                        | 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                | РАССОЛЬНИК 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                 | 394/1996                | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 250          | 18,2             | 18,9    | 24,6        | 358,4                         | 13,5     | 18,0             | 3,4   | 0      | 0,3    | 0,2    | 0        | 0,5     | 4,6    | 13,4                  | 28,9   | 228,4 | 56,6   | 2,6    | 3,8    | 15,1   |
| 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    |
| 2003                 | 82/2003                 | Кисель детский Витоска                 | 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: |                         |                                        |              | 26,8             | 26,1    | 103,3       | 881,1                         | 40,5     | 321,8            | 8,2   | 1,7    | 1,0    | 0,7    | 0,5      | 1,1     | 9,5    | 166,1                 | 100,9  | 355,6 | 95,8   | 6,8    | 4,8    | 21,6   |
| Всего за день:       |                         |                                        |              | 52,6             | 65,3    | 200,9       | 1892,6                        | 89,3     | 772,3            | 19,0  | 1,7    | 1,4    | 0,8    | 0,5      | 1,3     | 13,9   | 212,9                 | 205,7  | 609,7 | 163,9  | 10,8   | 7,9    | 32,1   |



## 7 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              |                         |                                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 2003                 | 16/2003                 | Салат "ОКТЯБРЬСКИЙ"                                     | 80           | 0,9              | 7,5     | 3,9         | 254,2                         | 2,0      | 397,2            | 3,6   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,2    | 5,4                   | 26,2                 | 27,6  | 16,7   | 0,6    | 0,2    | 2,9    |
| 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                   | 19,7                 | 152,8 | 22,8   | 1,5    | 1,2    | 4,2    |
| 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    |
| 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    |
| 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: |                         |                                                         |              | 29,2             | 35,1    | 92,3        | 969,8                         | 4,1      | 564,4            | 7,7   | 0      | 0,3    | 0,1    | 0,4      | 0,6     | 6,6    | 46,0                  | 94,1                 | 329,4 | 84,8   | 3,6    | 2,7    | 9,7    |
| Обед                 |                         |                                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 139/1996                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ | 250/20       | 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    |
| 1996                 | 303                     | РЫБА (филе минтая) ПРИПУЩЕННЫЙ                          | 100          | 19,2             | 1       | 0,7         | 392,6                         | 0,5      | 81,3             | 0,3   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0,1     | 1,3    | 6,9                   | 50,2                 | 276,0 | 64,2   | 0,9    | 1,4    | 188,6  |
| 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    |
| 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    |
| 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      |
| 1997                 | 688/1997                | Фрукты ( мандарин)                                      | 100          | 0                | 0       | 0           | 80                            | 0        | 0                | 0     | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0      | 0                     | 0                    | 0     | 0      | 0      | 0      | 0      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                         |              | 39,5             | 10,8    | 123,0       | 1139,0                        | 7,7      | 286,3            | 7,6   | 0      | 0,7    | 0,4    | 0        | 0,6     | 6,6    | 68,6                  | 154,3                | 646,3 | 276,4  | 11,0   | 4,3    | 197,3  |
| Всего за день:       |                         |                                                         |              | 68,7             | 45,9    | 215,3       | 2108,8                        | 11,8     | 850,7            | 15,3  | 0      | 1,0    | 0,5    | 0,4      | 1,2     | 13,2   | 114,6                 | 248,4                | 975,7 | 361,2  | 14,6   | 7,0    | 207,0  |



## 8 день

| 8 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 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   |
| 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    |
|                      | ПР                      | 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      |
| 2017                 | 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: |                         |                                          |              | 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                 | 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                 | 411/1996                | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ                       | 100          | 21,8             | 18,6    | 0,5         | 343,8                         | 0        | 1,3              | 4,2   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0        | 0       | 4,4    | 0                     | 22,2   | 179,1 | 28,7   | 1      | 4,3    | 10,4   |
| 2017                 | 204/2017                | МАКАРОНЫ С СЫРОМ                         | 180          | 10,0             | 9,4     | 34,3        | 311,6                         | 0,1      | 53,6             | 1,2   | 0      | 0,1    | 0,1    | 0,3      | 0,1     | 0,6    | 15,6                  | 192,2  | 145,7 | 15,0   | 1,2    | 1,1    | 0,8    |
| 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: |                         |                                          |              | 42,4             | 34,9    | 130,2       | 1070,0                        | 10,8     | 280,6            | 7,7   | 0      | 0,42   | 0,24   | 0,3      | 0,2     | 7,4    | 50,6                  | 392,9  | 508,8 | 110,9  | 12,5   | 6,7    | 18,5   |
| Всего за день:       |                         |                                          |              | 67,9             | 54,9    | 226,4       | 1833,2                        | 11,8     | 306,8            | 9,4   | 0      | 0,72   | 0,54   | 0,3      | 0,3     | 9,0    | 86,2                  | 647,6  | 868,3 | 209,7  | 15,4   | 9,5    | 40,4   |



## 9 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              |                         |                                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 2003                 | 7/2003                  | Салат "ЗДОРОВЬЕ"                                        | 100          | 1,2              | 10,1    | 8,4         | 253,1                         | 28,2     | 4,7              | 4,2   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,5    | 6,8                   | 36,1                 | 30,7  | 13,3   | 0,9    | 0,3    | 2,6    |
| 1996                 | 416/1996                | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                               | 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    |
| 2017                 | 142/2017                | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ 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)                       | 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: |                         |                                                         |              | 26,2             | 36,3    | 91,2        | 936,4                         | 131,4    | 223,7            | 11,7  | 0      | 0,3    | 0,4    | 0,2      | 0,8     | 6,8    | 48,2                  | 124,2                | 336,6 | 95,6   | 5,1    | 3,2    | 18,3   |
| Обед                 |                         |                                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 1997                 | 174/1997                | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ | 250/20/10    | 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    |
| 2008                 | 298                     | СУФЛЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ                                     | 100          | 24,4             | 27,6    | 10,9        | 396,3                         | 3,9      | 90,1             | 1,2   | 0,5    | 0,1    | 0,4    | 3,0      | 0,4     | 4,4    | 13,6                  | 91,9                 | 275,7 | 33,2   | 3,3    | 4,2    | 17,5   |
| 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    |
| 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    | 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      |
| 1997                 | 688/1997                | Фрукты (яблоко)                                         | 100          | 0,4              | 0,3     | 9,5         | 42                            | 5        | 2                | 0,4   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0       | 0,1    | 2                     | 19                   | 16    | 12     | 2      | 0,2    | 1      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                         |              | 38,1             | 41,5    | 121,4       | 1089,0                        | 18,8     | 395,1            | 5,5   | 0,5    | 0,4    | 0,4    | 3,0      | 0,6     | 7,0    | 63,0                  | 201,8                | 499,4 | 117,4  | 10,5   | 6,5    | 25,1   |
| Всего за день:       |                         |                                                         |              | 64,3             | 77,8    | 212,6       | 2025,4                        | 150,2    | 618,8            | 17,2  | 0,5    | 0,7    | 0,8    | 3,2      | 1,4     | 13,8   | 111,2                 | 326,0                | 836,0 | 213,0  | 15,6   | 9,7    | 43,4   |



## 10 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              |                         |                                                              |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 2003                 | 20/2003                 | САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                                       | 100          | 1,5              | 15,1    | 7,4         | 290,1                         | 4,4      | 416,7            | 6,7   | 0      | 0      | 0      | 0        | 0,1     | 0,6    | 6,6                   | 23,2                 | 41,9  | 20,4   | 0,8    | 0,3    | 2,9    |
| 1996                 | 449                     | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (100/180)                                      | 100/180      | 29,2             | 34,1    | 43,9        | 536,2                         | 2,9      | 274,2            | 6,5   | 0      | 0,2    | 0,2    | 0,6      | 0,8     | 7,7    | 18,9                  | 35,0                 | 302,5 | 61,9   | 2,5    | 2,8    | 7,5    |
| 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                 | 81/2003                 | 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      |
| Итого за прием пищи: |                         |                                                              |              | 36,8             | 50,0    | 106,2       | 1088,3                        | 27,3     | 810,9            | 15,54 | 1,68   | 0,6    | 0,54   | 1,1      | 1,26    | 12,0   | 169,1                 | 73,1                 | 396,6 | 92,1   | 3,8    | 3,5    | 11,4   |
| Обед                 |                         |                                                              |              |                  |         |             |                               |          |                  |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |       |        |        |        |        |
| 1996                 | 120/1996                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И ФРИКАДЕЛЬНОЙ | 250/20/10    | 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    |
| 2003                 | 49/2003                 | ЗРАЗЫ ВЕРХ-ИСЕТСКИЕ                                          | 100          | 19,9             | 20,0    | 5,2         | 346,3                         | 3,4      | 28,6             | 5,3   | 0,3    | 0,1    | 0,2    | 0,1      | 0       | 3,7    | 2,1                   | 30,3                 | 192,4 | 31,7   | 1,7    | 3,6    | 11,2   |
| 1996                 | 486/1996                | 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    |
| 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: |                         |                                                              |              | 33,5             | 35,0    | 114,1       | 1022,1                        | 28,8     | 959,8            | 11,5  | 0,3    | 0,32   | 0,24   | 0,1      | 0,4     | 7,3    | 50,0                  | 264,3                | 453,5 | 133,2  | 13,4   | 5,6    | 22,7   |
| Всего за день:       |                         |                                                              |              | 70,3             | 85,0    | 220,3       | 2110,4                        | 56,1     | 1770,7           | 27,04 | 1,98   | 0,92   | 0,78   | 1,2      | 1,66    | 19,3   | 219,1                 | 337,4                | 850,1 | 225,3  | 17,2   | 9,1    | 34,1   |



## Нормативные документы к рациону питания

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1996г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Москва 1997г.
3. Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. г.Москва 2017г.



Пролито, пронумеровано,  
скреплено печатью Решетова

лист сб

Директор Ермакова.Т.А.  
ООО «ТКОП»





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699196

Владелец Ефимова Анастасия Валерьевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027