



Согласовано:
Директор школы

В.И.Иванов



Утверждаю:
Директор ООО «ГКОП»
Т.А.Ермакова

ООО «Гавдинский комбинат общественного питания»

Примерный рацион питания для учащихся образовательных учреждений

Вариант 10 дневного рациона питания (завтраки и обеды) для учащихся 5-11 классы
По состоянию на 4 апреля 2022 года
Калорийность (1353 - 1670ккал)

1 день

Сборник рецептов		№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг				
Завтрак																											
1996	439/1996	ПТИЦА ОТВАРНАЯ		95	21,3	18,1	0,5	239,0	1,1	84,7	0,4	0	0,1	0,2	0,5	0,6	5,8	4,6	18,9	175,7	21,9	1,4	1,5				
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ		180	3,7	4,8	24,2	162,3	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,0	100,2	35,0	1,4	0,7				
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0,6	0,9	3,0	22,9	0,6	72	0,4	0	0	0	0	0	0	1,2	7,2	8,1	4,6	0,1	0				
КОНТРОЛЬ		7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	92,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	6,7	25,9	4,8	0,3	0,2				
2017	1/2017	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (40)		30/10	2,3	6,3	14,1	130,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	5,1	17,6	3,5	0,3	0,2				
Итого за прием пищи:			СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0				
					31,7	30,5	81,4	730,8	16,2	163,9	1,0	0	0,4	0,3	0,5	1,1	8,2	29,6	104,9	349,5	81,8	6,5	2,6				
Обед																											
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,7	5,2	18,3	140,6	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				
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ		70/50	9,3	13,9	11,9	202,1	1,5	84,5	4,4	0	0	0,1	0	0	1,7	5,6	21,1	97,4	21,8	0,8	1,7				
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		180	6,3	4,0	40,0	226,8	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	0,6	12,6	12,4	49,7	9,2	1,2	0,4				
КОНТРОЛЬ		7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4				
2017	3/6/2017	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				
Итого за прием пищи:					27,5	23,9	112,7	770,4	6,1	285,7	9,8	0	0,5	0,1	0	0,3	4,0	50,8	94,8	281,4	78,0	4,9	1,4				
Всего за день:					59,2	54,4	194,1	1501,2	22,3	449,6	10,8	0	0,9	0,4	0,5	1,4	12,2	80,4	199,7	630,9	159,8	11,4	2,6				

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	9,4	39,5	283,3	0,5	12,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	20	114,4	174,4	48,7	1,5	1,2		
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавадискан)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4		
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (65)	65	7,9	15,9	13,2	227,8	0,2	65	0,6	0	0	0,1	0,4	0	0,4	13,8	224,2	141,7	11,9	0,5	1,0		
2003	82/2003	Кисель Детский Витолка	200	0	0	24	95	20,1	130	2,3	1,7	0,4	0,4	0,5	0,4	3	120	7,3	0	1,6	0	0		
Итого за прием пищи:				22,1	26,1	114,6	789,9	20,8	207,7	4,2	1,7	0,7	0,6	0,9	0,7	4,8	177,2	358,7	358,0	71,8	2,5	2,6		
Обед																								
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,2	12,1	114,0	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		
1996	460/1996	ВИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	95	16,2	16,8	14,5	264,4	0,7	26,9	2,2	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,2	2,4	43,2	165,3	26,3	1,8	1,1		
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	162,3	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,0	100,2	35,0	1,4	0,7	1	
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавадискан)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4		
Итого за прием пищи:				1	0	14,6	59,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0		
Всего за день:				29,3	28,6	103,3	783,7	21,7	259,7	4,7	0	0,4	0,2	0,3	1,0	7,5	48,9	187,3	397,3	117,9	5,5	2,8	2	
				51,4	54,7	217,9	1573,6	42,5	467,4	8,9	1,7	1,1	0,8	1,2	1,7	12,3	226,1	546,0	765,3	189,7	8,0	5,4	3	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			С, мг	А, мкг рети. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																							
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (90/200)	90/200	27,4	31,2	48,9	570,2	2,9	295,4	6,1	0	0,2	0,2	0,5	0,7	7,2	20,2	35,1	294,4	63,8	2,6	2,8	7,2		
Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1,0		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0		
		34,3	32,0	107,4	838,0	4,9	295,4	6,1	0	0,3	0,2	0,5	0,7	8,1	43,6	71,9	368,3	85,4	6,1	3,2	8,2		
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	108,1	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		
КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	80	12,4	10,9	9,1	177,7	0,3	34,6	2,5	0,4	0	0,2	0,1	0	2,1	4,4	30,5	142,0	24,6	1,7	2,1	8,0		
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,3	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7,5		
Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1,0		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,2	0,1	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,9	7,4	5,9	0,7	0	0		
		24,5	23,3	94,0	672,0	18,5	338,9	7,7	0,4	0,4	0,4	0,1	0,6	5,4	50,3	103,6	342,3	97,8	5,6	3,6	21,3		
		58,8	55,3	201,4	1610,0	23,4	634,3	13,8	0,4	0,7	0,6	0,6	1,3	13,5	93,9	175,5	710,6	183,2	11,7	6,8	29,5		

4 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		С, мг экв.	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 РЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	8,4	36,1	257,5	0,5	13	0	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	14,2	136,8	208,4	31,7	0,9	0,9	8,4	0,1	0,1
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	92,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	6,7	25,9	4,8	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1
			65	7,9	15,9	13,2	227,8	0,2	65	0,6	0	0	0,1	0,4	0	0,4	13,8	224,2	141,7	11,9	0,5	1,0	0,1	0,1	0,1
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (65)	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	0	0
2003	81/2003	Напиток ВИТОШКА		17,8	24,7	85,3	657,7	20,7	198	2,94	1,68	0,5	0,54	0,9	0,56	4,9	159,5	367,7	376,0	48,4	1,7	2,1	9,1	0,1	0,1
Итого за прием пищи:																									
Обед																									
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	101,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,1	0,1	0,1
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	90/50	11,7	17,3	13,9	248,9	1,7	72	5,6	0	0	0,1	0	0	2,2	6,6	22,9	121,4	25,8	1,1	2,1	5,1	0,1	0,1
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,2	4,2	21,5	144,3	11,1	6,5	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,9	38,4	89,1	31,2	1,3	0,6	9,1	0,1	0,1
КОНТР. ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1,1	0,1	0,1
			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	0	0
Итого за прием пищи:				23,3	28,6	86,8	695,9	25,1	296,4	7,9	0	0,3	0,2	0	0,6	5,0	50,3	135,6	314,7	93,2	4,4	3,6	20,1	0,1	0,1
Всего за день:				41,1	53,3	172,1	1353,6	45,8	494,4	10,84	1,68	0,8	0,74	0,9	1,16	9,9	209,8	503,3	690,7	141,6	6,1	5,7	29,1	0,1	0,1

5 день

Оборудование технологическая карты	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	297/1996	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	150/25	28,1	6,9	28,8	288,5	0,4	23,7	0,5	0,1	0,1	0,4	2,0	0,3	0,9	59,0	233,0	322,9	45,3	1,1	0,9	3,1
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	92,4	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	6,7	25,9	4,8	0,3	0,2	0,1
1997	18/197	Закрутые бутерброды с сыром (с маслом)60	30/20/10	6,8	14,7	13,2	212,8	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	0,1
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:				38,0	22,0	66,6	610,8	0,5	65,7	1,1	0,1	0,2	0,5	2,2	0,3	1,6	80,6	450,6	485,2	67,1	2,1	2,2	3,5
Обед																							
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,6	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	460/1996	БЕЛЫШКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,2	15,8	13,7	250,1	0,7	25,6	2,1	0	0,1	0,1	0,3	0,4	3,9	2,3	41,0	156,8	24,9	1,6	1,1	4,9
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	187,2	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	50	0,6	0,9	3,0	22,9	0,6	72	0,4	0	0	0	0	0	0	1,2	7,2	8,1	4,6	0,1	0	0,2
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1,0
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	200/5	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:				31,2	26,1	111,7	801,7	5,9	298,8	6,8	0	0,5	0,1	0,3	0,7	6,2	46,1	119,4	370,5	101,3	5,1	3,2	11,2
Всего за день:				69,2	48,1	177,3	1412,5	6,4	364,5	7,9	0,1	0,7	0,6	2,5	1,0	7,8	126,7	570,0	856,7	168,4	7,2	5,4	15,1

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак																								
1996	257/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	9,4	39,5	283,3	0,5	12,7	1,3	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	20	114,4	174,4	48,7	1,5	1,2	1	1,5
КОНТРОЛЬ		Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Таежинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4		
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (45)	20/5/20	6,0	10,0	9,5	152,3	0,1	52	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0,2	4,7	179,4	111,7	9,3	0,4	0,8		
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		
Итого за прием пищи:				23,3	22,6	98,7	700,2	1,1	77,9	1,4	0	0,3	0,3	0,3	0,3	1,9	48,1	417,8	425,9	86,7	2,9	2,8	2	2,5
Обед																								
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,2	12,1	114,0	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	0	0,6
2003	63/2003	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА КУР	30	4,5	4,4	2,4	66,0	0,2	8,0	0,2	0	0	0	0,1	0,1	1,2	1,9	11,4	40,6	6,0	0,4	0,3		
2017	229/2017	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАИ)	75/50	14,9	5,5	5,0	123,3	2,0	343,4	2,4	0	0,1	0,1	0	0,1	1,3	7,3	50,0	222,8	58,7	1,1	1,2	140	1,2
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,7	4,8	24,2	162,3	12,5	7,2	0,2	0	0,2	0,1	0	0,5	1,6	12,3	43,0	100,2	35,0	1,4	0,7	16	0,7
КОНТРОЛЬ		Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Таежинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4		
2003	66/2003	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 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		
Итого за прием пищи:				32,2	21,7	90,1	686,3	110,9	584,2	5,1	0	0,4	0,3	0,1	0,8	5,5	55,7	181,6	470,5	138,8	5,0	3,2	155	3,2
Всего за день:				55,5	44,3	188,8	1386,5	112,0	662,1	6,5	0	0,7	0,6	0,4	1,1	7,4	103,8	599,4	896,4	225,5	7,9	6,0	180	6,0

7 день

Сборник рецептур	№ техно-логической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак																							
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,6	8,2	38,1	259,9	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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г (Тавдинская)	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1	
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (65) СОК ФРУКТОВЫЙ	65 200	7,9 0,8	15,9 0	13,2 20,6	227,8 84	0,2 2	65 0	0,6 0	0 0	0 0	0,1 0	0,4 0	0 0,2	0,4 0,2	13,8 0	224,2 24	141,7 22	11,9 12	0,5 3	1,0 0	0
Итого за прием пищи:				20,4	24,9	109,8	755,5	2,7	78	0,8	0	0,1	0,2	0,4	0,1	2,0	45,6	369,0	346,8	65,2	4,5	2,4	10
Обед																							
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	108,1	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
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	95	16,5	19,5	2,6	241,3	0,9	150,2	3,0	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,6	3,6	18,8	145,1	21,7	1,5	1,1	4
2017	142/2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,1	23,5	185,3	11,6	142,5	3,9	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,3	83,4	34,2	1,6	0,6	7
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г (Тавдинская)	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1	
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	0,3	0	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	0
Итого за прием пищи:				29,4	31,8	97,5	777,7	19,4	454,5	8,2	0	0,5	0,3	0,4	1,1	8,3	49,5	116,1	364,3	109,7	5,2	2,6	17
Итого за день:				49,8	56,7	207,3	1533,2	22,1	532,5	9,0	0	0,6	0,5	0,8	1,2	10,3	95,1	485,1	711,1	174,9	9,7	5,0	28

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, 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	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	325	22,8	24,1	30,9	421,2	16,3	616,0	4,3	0	0,3	0,3	0,4	1,0	7,1	22,0	53,4	270,1	70,8	3,4	2,2			
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавадская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4			
2017	3/2017	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (50)	30/5/15	5,5	9,3	13,2	158,8	0,1	39	0,5	0	0	0	0,2	0	0,3	11,4	136,2	91,7	8,4	0,4	0,6			
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			
Итого за прием пищи:				34,4	34,2	106,0	858,8	36,5	785,0	7,1	1,7	0,8	0,7	1,1	1,4	11,1	176,8	209,7	413,7	90,4	4,3	3,2			
Обед																									
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	101,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5			
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,7	14,1	12,2	222,3	0,6	22,8	1,9	0	0,1	0,1	0,3	0,3	3,4	2,1	36,5	139,4	22,2	1,3	1,0			
2017	205/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,3	10,0	38,0	262,8	2,6	470,4	5,5	0	0,1	0	0	0,1	0,8	14,4	30,5	72,8	25,0	1,8	0,6			
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,6	0,9	3,0	22,9	0,6	72	0,4	0	0	0	0	0	0	1,2	7,2	8,1	4,5	0,1	0			
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавадская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4			
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			
Итого за прием пищи:				29,0	32,1	104,6	810,7	16,1	783,1	10,0	0	0,3	0,1	0,3	0,6	5,6	50,5	148,5	324,5	88,0	5,2	2,5			
Итого за день:				63,4	66,3	210,6	1669,5	52,6	1568,1	17,1	1,7	1,1	0,8	1,4	2,0	16,7	227,3	358,2	738,2	178,4	9,5	5,7			

9 День

Сборник рецептур	№ технологической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг экв.	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	330/1996	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	13,9	9,8	7,8	167,3	2,4	35,3	4,1	0,1	0,1	0,1	0	0,1	1,3	8,4	53,0	222,0	53,1	1,7	1,0	111,0		
1996	472/1996	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,2	4,2	21,5	144,3	11,1	6,5	0,1	0	0,2	0,1	0	0,4	1,4	10,9	38,4	89,1	31,2	1,3	0,6	1,1		
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,6	0,9	3,0	22,9	0,6	7,2	0,4	0	0	0	0	0	0	1,2	7,2	8,1	4,6	0,1	0	0		
КОНТРОЛЬ		Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1,1		
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (45)	20/5/20	6,0	10,0	9,5	152,3	0,1	5,2	0,1	0	0	0,1	0,3	0	0,2	4,7	179,4	111,7	9,3	0,4	0,8	1,1		
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	1,1		
Итого за прием пищи:				32,9	28,1	91,5	751,4	14,7	179,0	4,7	0,1	0,4	0,4	0,3	0,5	3,9	48,6	402,0	570,7	126,9	4,5	3,2	135,0		
Обед																									
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,6	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		
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,7	14,1	12,2	222,3	0,6	22,8	1,9	0	0,1	0,1	0,3	0,3	3,4	2,1	36,5	139,4	22,2	1,3	1,0	4		
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	5,0	40,4	245,1	0	0	4,7	0	0,2	0,1	0	0,3	2,4	22,8	18,8	191,9	129,6	4,5	1,5	2		
1997	603/1997	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,6	0,9	3,0	22,9	0,6	7,2	0,4	0	0	0	0	0	0	1,2	7,2	8,1	4,6	0,1	0	0		
КОНТРОЛЬ		Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	1,1		
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	1,1		
Итого за прием пищи:				34,8	26,0	116,4	831,8	5,8	296,0	11,1	0	0,7	0,2	0,3	0,8	7,5	58,7	123,8	473,7	203,4	8,8	3,9	12,2		
Итого за день:				67,7	54,1	207,9	1583,2	20,5	475,0	15,8	0,1	1,1	0,6	0,6	1,3	11,4	107,3	525,8	1044,4	330,3	13,3	7,1	148,0		

10 день

10 день																						
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг экв.	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
2003	64/2003	КОЛБАСКИ ВИТАМИННЫЕ	95	16,5	19,5	2,6	241,3	0,9	150,2	3,0	0	0,1	0,1	0,4	0,5	4,6	3,6	18,8	145,1	21,7	1,5	1,1
1997	251/1997	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,2	9,7	23,5	190,1	11,6	142,5	4,2	0	0,2	0,1	0	0,4	1,5	12,7	22,9	83,6	34,2	1,6	0,6
КОМПРОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	
1996	82/1986	КЕКС СТОЛОВЫЙ	60	3,4	12,2	33,1	246,9	0	25,9	0,2	0,2	0	0	0,1	0	0,3	5,9	21,0	51,4	9,3	0,9	0,2
Итого за прием пищи:			200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	
			30,0	42,2	117,7	946,1	14,5	318,6	7,4	0,2	0,4	0,2	0,5	0,9	7,3	45,6	99,5	354,0	86,8	7,5	2,3	
Обед																						
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	101,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0	0,2	0,7	9,4	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5
1996	324/1996	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ	95	12,3	8,4	14,2	176,1	0,2	8,1	3,7	0	0,1	0,1	0	0,1	1,2	7,6	55,7	194,5	47,0	1,5	0,9
2017	305/2017	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	3,4	34,2	187,2	0	0	0,2	0	0	0	0,1	0,6	10	9,9	71,3	24,8	0,5	0,7	
КОМПРОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный витаминизированный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	183,8	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,4	12,8	51,9	9,6	0,5	0,4	
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	
Итого за прием пищи:				24,2	18,9	99,8	666,0	12,5	226,0	6,1	0	0,2	0,1	0	0,4	3,2	50,4	139,9	370,0	108,0	4,0	2,5
Итого за день:				54,2	61,1	217,5	1612,1	27,0	544,6	13,5	0,2	0,6	0,3	0,5	1,3	10,5	96,0	239,4	724,0	194,8	11,5	4,8

Итого за день: 570,3 548,3 1994,9 15135,4

Ф. И. 57.03 54,83 199,49 1513,54

Нормативные документы

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.

Исполнитель, именуемый
скреплено печатью
Исполнитель
ООО «ТКОП»

Ермакова Т.А.

