



Утверждаю:  
Директор техникума  
Е.А. Санникова



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

## ООО «Тавдинский комбинат общественного питания»

### Примерный рацион питания для обучающихся в учреждениях среднего профессионального образования

Вариант 10 дневного рациона питания (завтраки - обеды)  
По состоянию на 15 января 2024 года

Калорийность завтрака (582-837 ккал)  
Калорийность обеда (846-1005ккал)



## 1 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		А, мкг рет. экв.	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
1996	416/1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,3	15,7	7,0	254,0	0,9	17,0	2,6	0	0,2	0,2	0,2	0,2	4,1	2,5	30,6	164,6	28,2	1,6	1,9	6,0
2017	203/2017	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180/3	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
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	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>28,8</b>	<b>20,5</b>	<b>89,5</b>	<b>684,7</b>	<b>0,9</b>	<b>17,0</b>	<b>3,9</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>38,7</b>	<b>69,0</b>	<b>270,3</b>	<b>51,1</b>	<b>3,7</b>	<b>2,7</b>	<b>7,9</b>
<b>Обед</b>																							
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	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	4,8
1996	423/1996	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ С СОУСОМ	100/30	12,9	18,7	17,4	325,4	2,3	120,5	6,4	0	0,1	0	0	0	2,6	8,0	29,8	128,7	29,5	1,3	2,5	6,2
1996	486/1996	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,1	8,0	16,8	185,1	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)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,0</b>	<b>33,8</b>	<b>89,5</b>	<b>931,2</b>	<b>113,6</b>	<b>1051,7</b>	<b>12,6</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3</b>	<b>55,5</b>	<b>165,8</b>	<b>313,4</b>	<b>103,3</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>17,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,8</b>	<b>54,3</b>	<b>179,0</b>	<b>1615,9</b>	<b>114,5</b>	<b>1068,7</b>	<b>16,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>10,7</b>	<b>94,2</b>	<b>234,8</b>	<b>583,7</b>	<b>154,4</b>	<b>8,5</b>	<b>6,9</b>	<b>25,6</b>



## 2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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			
<b>Завтрак</b>																								
1997	62/1997	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	1,4	5,1	9,1	244,8	14,7	201,9	2,2	0	0	0	0	0	0,1	0,6	8,8	41,5	28,2	15,2	0,8	0,3	2,9	
1996	430/1996	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	13,5	22,0	37,5	394,0	18,1	81	6,9	0	0,2	1,2	0,8	4,3	24,1	34,9	216,2	61,8	3,6	2,4	14,8			
КОНТР.ОТ Р.	7 к.с. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0			
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,1</b>	<b>27,9</b>	<b>89,1</b>	<b>837,9</b>	<b>32,8</b>	<b>282,9</b>	<b>9,1</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>5,6</b>	<b>56,5</b>	<b>102,0</b>	<b>300,3</b>	<b>90,7</b>	<b>5,3</b>	<b>3,1</b>	<b>18,7</b>			
<b>Обед</b>																								
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	2,3	6,2	12,1	154,2	8,2	225,6	2,3	0	0	0	0	0,1	0,5	10,8	51,2	53,6	26,3	1,3	0,6	6,2		
2017	232/2017	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	14,0	5,5	4,7	347,3	1,1	430,6	0,5	0,1	0,1	0	0,1	1,1	7,3	58,4	214,7	54,6	0,9	1,2	134,7			
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	10,3	6,1	48,2	299,5	0	0	5,7	0	0,3	0,2	0,3	2,9	27,3	22,5	229,0	154,7	5,4	1,7	2,8			
КОНТР.ОТ Р.	7 к.с. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0			
1996	588/1996	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	2,2	0	44,6	68	2	0	0	0	0,02	0,04	0	0,9	0	111	77	30	6	0	0	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,9</b>	<b>18,6</b>	<b>147,5</b>	<b>1051,0</b>	<b>11,3</b>	<b>656,2</b>	<b>8,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>0</b>	<b>6,1</b>	<b>69,0</b>	<b>258,0</b>	<b>626,5</b>	<b>275,4</b>	<b>14,1</b>	<b>3,9</b>	<b>144,7</b>			
<b>Всего за день:</b>			<b>56,0</b>	<b>46,5</b>	<b>236,6</b>	<b>1888,9</b>	<b>44,1</b>	<b>939,1</b>	<b>17,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,82</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>11,7</b>	<b>125,5</b>	<b>360,0</b>	<b>926,8</b>	<b>366,1</b>	<b>19,4</b>	<b>7,0</b>	<b>163,4</b>			



## 3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг 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					
<b>Завтрак</b>																												
1996	257/1996	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ и изюмом	200/10/10	5,6	8,2	38,1	267,9	0,5	13	0,2	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0	0,1	0,7	8,4	108,0	131,2	31,7	0,5	1,0	9,5
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0,1	0	0,3	11,9	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4	0,7	0,4	0,7	0,4	0,7	0,4
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	0,1	0	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0,1	0	0,3	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	9	9	9	9	9
Итого за прием пищи:				19,7	21,1	105,4	707,5	1,0	38,8	1,0	0	0,2	0,1	0,2	0,1	2,0	43,3	322,7	339,8	68,6	1,9	2,5	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8	19,8
<b>Обед</b>																												
1996	129/1996	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	6,5	15,8	134,0	6,7	173,8	2,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,6	34,6	70,5	25,8	1,1	0,3	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4	5,4
2003	56/2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С/С	100/60	10,4	8,5	11,1	303,5	10,7	73,3	2,2	0	0,1	0,1	0	0,1	2,1	8,8	37,5	103,2	27,4	1,2	2,0	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7
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	10,1	10,1	10,1	10,1	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	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	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	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:				23,7	20,6	103,6	846,2	30,2	254,3	4,9	0	0,4	0,3	0	0,8	5,9	53,3	167,5	352,5	118,7	4,7	3,4	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2	22,2
Всего за день:				43,4	41,7	209,0	1553,7	31,2	293,1	5,9	0	0,5	0,5	0,1	0,9	7,9	96,6	490,2	692,3	187,3	6,6	5,9	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0	42,0



## 4 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 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
<b>Завтрак</b>																							
1996	257/1996	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	8,1	9,4	39,5	291,3	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	10,9
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	Молочный коктейль 2,5% 200гр	200	2,6	2,5	9,5	71	0	100	1,35	0,9	0	0,13	0	0,21	0	0	110	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,5</b>	<b>12,8</b>	<b>95,5</b>	<b>582,3</b>	<b>88,5</b>	<b>112,7</b>	<b>2,75</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,33</b>	<b>0</b>	<b>0,51</b>	<b>1,7</b>	<b>44,1</b>	<b>252,9</b>	<b>228,5</b>	<b>61,8</b>	<b>2,3</b>	<b>1,6</b>	<b>11,9</b>
<b>Обед</b>																							
1996	139/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
2003	50/2003	КОТЛЕТА ДЕТСКАЯ	100	15,6	15,3	11,5	260,1	0,7	53,4	3,2	0,4	0	0,2	0,2	0,2	3,1	6,6	40,7	171,8	28,2	1,9	1,8	9,0
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
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	0,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,6</b>	<b>22,5</b>	<b>125,3</b>	<b>861,6</b>	<b>27,3</b>	<b>335,2</b>	<b>8,14</b>	<b>2,08</b>	<b>0,6</b>	<b>0,64</b>	<b>0,7</b>	<b>0,86</b>	<b>8,4</b>	<b>172,6</b>	<b>93,5</b>	<b>331,4</b>	<b>70,7</b>	<b>4,7</b>	<b>3,1</b>	<b>15,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>48,1</b>	<b>35,3</b>	<b>220,8</b>	<b>1443,9</b>	<b>115,8</b>	<b>447,9</b>	<b>10,89</b>	<b>2,98</b>	<b>0,9</b>	<b>0,97</b>	<b>0,7</b>	<b>1,37</b>	<b>10,1</b>	<b>216,7</b>	<b>346,4</b>	<b>559,9</b>	<b>132,5</b>	<b>7,0</b>	<b>4,7</b>	<b>27,6</b>



## 5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
1996	265/1996	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ и изюмом, молоком сгущенным	250/20	17,5	10,4	80,1	477,5	0,2	46,6	2,9	0,3	0	0,3	1,0	0,2	1,4	32,3	180,7	293,2	64,6	2,3	1,5	6,1	
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>23,7</b>	<b>11,3</b>	<b>122,7</b>	<b>677,7</b>	<b>0,2</b>	<b>46,6</b>	<b>3,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,2</b>	<b>56,4</b>	<b>206,7</b>	<b>349,6</b>	<b>78,4</b>	<b>3,2</b>	<b>1,9</b>	<b>7,1</b>	
<b>Обед</b>																								
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	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	4,8	
1996	460/1996	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,0	17,6	15,3	277,9	0,7	28,4	2,3	0	0,1	0,1	0,3	0,4	4,5	2,6	47,0	174,3	27,7	1,8	1,2	5,4	
1996	482/1996	КАПУСТА ТУШЕНАЯ ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	90/90	2,2	3,1	8,5	275,4	19,4	39,9	1,4	0	0	0	0	0,1	0,6	11,1	48,7	36,1	18,6	1,0	0,4	3,3	
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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,7</b>	<b>27,8</b>	<b>115,2</b>	<b>1005,1</b>	<b>34,4</b>	<b>286,2</b>	<b>5,9</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>7,4</b>	<b>46,7</b>	<b>272,4</b>	<b>388,2</b>	<b>108,8</b>	<b>10,4</b>	<b>2,5</b>	<b>14,5</b>	
<b>Всего за день:</b>				<b>53,4</b>	<b>39,1</b>	<b>237,9</b>	<b>1682,8</b>	<b>34,6</b>	<b>332,8</b>	<b>8,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,32</b>	<b>0,44</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>9,6</b>	<b>103,1</b>	<b>479,1</b>	<b>737,8</b>	<b>187,2</b>	<b>13,6</b>	<b>4,4</b>	<b>21,6</b>	



## 6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	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
<b>Завтрак</b>																						
1996	443/1996	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	22,8	24,1	30,9	420,5	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	14,5
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	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
2017	376/2017	ЧАЙ С САХАРОМ	0,1	0	4,6	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	3,7	3,9	0,4	0	0
Итого за прием пищи:			29,0	25,0	73,5	620,5	16,3	616,0	4,4	0	0,4	0,3	0,4	1,0	7,8	45,0	78,6	325,7	84,4	4,3	2,6	15,4
<b>Обед</b>																						
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
1997	475/1997	КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ	13,0	13,4	2,8	207,1	0,2	9,9	2,7	0	0	0,1	0,1	0,2	3,1	1,1	12,8	116,0	19,1	1,1	1,8	4,2
1996	463/1996	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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	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)	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	0,4	0	16,6	64,3	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:			35,8	26,1	125,9	907,0	5,1	255,3	12,8	0	0,7	0,3	0,1	0,7	7,8	61,9	115,1	503,9	229,3	9,6	4,9	12,5
Всего за день:			64,8	51,1	199,4	1527,5	21,4	871,3	17,2	0	1,1	0,6	0,5	1,7	15,6	106,9	193,7	829,6	313,7	13,9	7,5	27,9



## 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	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																							
1996	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	8,4	36,1	265,5	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	8,9
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	38	3,0	0,4	19	91,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	7,3	26,1	4,8	0,3	0,2	0,5
2017	2/2017	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ (45)	30/5/10	2,0	4,9	19,7	133,6	0,1	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	7,9	5,6	17,6	3,8	0,3	0,1	0,3
1996	646/1996	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	5,1	21,9	2,6	0,2	0	0	0	0	0	0	0	1,4	14,5	3,2	3,6	0,2	0	0
ПР		СОК ФРУКТОВЫЙ 0,2	200	0,8	0	20,6	84	2	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	24	22	12	3	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>12,8</b>	<b>13,7</b>	<b>100,5</b>	<b>596,6</b>	<b>5,2</b>	<b>13,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,0</b>	<b>35,0</b>	<b>188,2</b>	<b>277,3</b>	<b>55,9</b>	<b>4,7</b>	<b>1,2</b>	<b>9,7</b>
<b>Обед</b>																							
1996	110/1996	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,3	6,2	12,1	154,2	8,2	225,6	2,3	0	0	0	0	0,1	0,5	10,8	51,2	53,6	26,3	1,3	0,6	6,2
1996	439/1996	ПТИЦА ОТВАРНАЯ С/С	100/30	22,4	19,1	0,5	251,5	1,2	88,3	0,4	0	0,1	0,2	0,5	0,6	6,2	4,8	19,6	184,8	23,0	1,4	1,6	5,3
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
КОНТРОЛЬ	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,1</b>	<b>30,2</b>	<b>115,6</b>	<b>912,4</b>	<b>29,5</b>	<b>443,9</b>	<b>5,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,2</b>	<b>11,2</b>	<b>171,2</b>	<b>104,9</b>	<b>376,2</b>	<b>90,4</b>	<b>3,7</b>	<b>3,5</b>	<b>13,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>47,9</b>	<b>43,9</b>	<b>216,1</b>	<b>1509,0</b>	<b>34,7</b>	<b>457,1</b>	<b>5,8</b>	<b>1,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>1,0</b>	<b>1,4</b>	<b>13,2</b>	<b>206,2</b>	<b>293,1</b>	<b>653,5</b>	<b>146,3</b>	<b>8,4</b>	<b>4,7</b>	<b>23,1</b>



8 день

№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли- евая кисло- та, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
<b>Завтрак</b>																								
2003	ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ. С/С	100/30	10,4	8,5	11,1	303,5	10,7	73,3	2,2	0	0	0,1	0	0,1	0	0,1	2,1	8,8	37,5	103,2	27,4	1,2	2,0	5,7
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	0,1	0,6	12,6	12,8	49,8	9,2	1,2	0,4	0,9
КОНТР.ОТ Р.	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,0	0,9	38	182,8	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0,7	22,5	14,5	51,6	9,7	0,5	0,4	0,9	
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	0	0,6	13,2	5,1	4,6	0,5	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>																								
			22,9	13,4	93,9	737,1	11,8	73,4	3,6	0	0,2	0,1	0	0,2	0,1	0	3,4	44,5	78,0	209,7	50,9	3,4	2,8	7,5
<b>Обед</b>																								
1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,6	2,4	18,9	107,9	6,6	161,8	1,3	0	0,1	0,1	0	0,1	0	0,2	1,0	9,8	25,1	57,6	23,5	1,1	0,5	4,8
1996	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	14,7	15,0	7,1	242,0	0,4	14,9	2,9	0	0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	3,6	1,2	37,6	153,4	26,8	1,6	1,8	6,2
2017	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	180	3,6	10,9	28,0	221,8	14,1	171,4	4,7	0	0,2	0,1	0	0,2	0,1	0	1,9	15,3	26,9	100,1	41,1	1,8	0,7	9,0
КОНТР.ОТ Р.	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0	0,1	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0
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	0	0,1	1,3	16,4	7,5	8,8	0,3	0	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>																								
			27,3	29,2	98,1	779,4	41,1	351,5	9,1	0	0,4	0,4	0,2	0,9	0,2	0,9	7,3	51,2	120,9	370,8	110,0	5,3	3,4	21,3
<b>Всего за день:</b>																								
			50,2	42,6	192,0	1516,5	52,9	424,9	12,7	0	0,6	0,5	0,2	1,1	10,7	95,7	198,9	580,5	160,9	8,7	6,2	28,8		



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
1996	257/1996	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/15	8,1	8,5	40,1	282,8	0,5	12,7	0	0,2	0,2	0	0,7	0	120,2	187,0	38,3	2,1	0,4	8,6	
КОНТРОЛ П.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,9	38	182,9	0	0	0,1	0	0	0	0,7	23,0	14,5	51,9	9,7	0,5	0,4	0,9	
1997	3/1997	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (60)	40/10/10	4,9	9,6	17,5	175,9	0	12,6	0,7	0	0	0,1	0	0,3	89,0	68,8	8,1	0,4	0,7	0,4	
2017	379/2017	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	11,8	80,8	0,5	13,2	0	0	0,1	0	0,3	0	111,2	87,9	19,1	0,5	0,4	9	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>22,2</b>	<b>21,4</b>	<b>107,4</b>	<b>722,4</b>	<b>1,0</b>	<b>38,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>34,9</b>	<b>334,9</b>	<b>395,6</b>	<b>75,2</b>	<b>3,5</b>	<b>1,9</b>	<b>18,9</b>	
<b>Обед</b>																						
1996	120/1996	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,2	6,3	8,9	201,8	12,3	217,9	2,2	0	0	0	0,2	0,7	50,8	48,6	22,7	1,1	0,5	4,8	
1996	394/1996	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,0	12,8	21,6	255,2	12,0	16,0	2,9	0,2	0,2	0	2,9	11,9	22,1	154,3	43,3	1,9	2,3	10,9	
КОНТРОЛ П.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0,1	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
1997	702/1997	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0	14,6	59,2	0,3	0	0	0	0	0	0,5	0	37,1	26,3	20,7	0,5	0	0	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>20,3</b>	<b>19,9</b>	<b>83,0</b>	<b>698,2</b>	<b>24,6</b>	<b>233,9</b>	<b>5,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>4,8</b>	<b>44,9</b>	<b>124,9</b>	<b>281,4</b>	<b>96,5</b>	<b>4,0</b>	<b>3,2</b>	<b>16,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>42,5</b>	<b>41,3</b>	<b>190,4</b>	<b>1420,6</b>	<b>25,6</b>	<b>272,4</b>	<b>5,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>6,8</b>	<b>459,8</b>	<b>677,0</b>	<b>171,7</b>	<b>7,5</b>	<b>5,1</b>	<b>35,6</b>	



## 10 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		А, мкг рет. экв.	С, мг	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	
1996	257/1996	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,9	8,4	36,1	265,5	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	8,9	
1997	325/1997	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0	0	0	117,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	0,5	0,4	1,0	
2017	1/2017	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (40)	30/10	2,1	6,8	13,2	138,6	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	7,9	4,2	16,7	3,1	0,2	0,1	0,3	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,1</b>	<b>16,0</b>	<b>104,2</b>	<b>783,5</b>	<b>20,5</b>	<b>133</b>	<b>2,84</b>	<b>1,68</b>	<b>0,5</b>	<b>0,44</b>	<b>0,5</b>	<b>0,56</b>	<b>5,1</b>	<b>165,7</b>	<b>155,9</b>	<b>277,3</b>	<b>44,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1,4</b>	<b>10,2</b>	
<b>Обед</b>																								
1996	138/1996	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,2	18,3	140,3	4,6	201,2	4,1	0	0,3	0	0	0,2	1,0	9,2	37,8	78,7	33,5	2,0	1,0	4,4	
1996	449	ПЛОВ (100/180)	100/180	28,3	33,2	43,4	569,4	2,8	272,6	6,5	0	0,1	0,2	0,6	0,8	7,4	18,6	34,3	293,9	60,7	2,4	2,8	7,3	
КОНТР.ОТ Р.	7 к.о. 2002г	Хлеб пшеничный (Булка Тавдинская)	76	6,1	0,8	37,9	182,0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,7	23,6	14,9	52,2	9,8	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>40,2</b>	<b>39,2</b>	<b>104,2</b>	<b>908,8</b>	<b>7,4</b>	<b>473,8</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,56</b>	<b>14,2</b>	<b>217,1</b>	<b>253,6</b>	<b>705,8</b>	<b>152,5</b>	<b>6,9</b>	<b>5,6</b>	<b>22,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>55,3</b>	<b>55,2</b>	<b>208,4</b>	<b>1692,3</b>	<b>27,9</b>	<b>606,8</b>	<b>13,44</b>	<b>1,68</b>	<b>1,0</b>	<b>0,64</b>	<b>1,1</b>	<b>1,56</b>	<b>14,2</b>	<b>217,1</b>	<b>253,6</b>	<b>705,8</b>	<b>152,5</b>	<b>6,9</b>	<b>5,6</b>	<b>22,9</b>	



## 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 учащиеся 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.