

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Мишелевская СОШ № 19
2021г.
Вишнякова Г.Д.



**Циклическое меню
питания обучающихся
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»
на 2021-2022 учебный год
дети с 11 до 18 лет**

Сборник технологических нормативов,
Рецептур блюд и кулинарных изделий
Для школьных образовательных учреждений
ООО «Уральский региональный центр питания»
ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад.Е.А. Вангера»
2013 год

№	Прием пищи, наименование блюда	номер тех.карты	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Витамины ,мг				Минеральные в-ва ,мг			
				Б	Ж	У		в1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый день															
<i>Завтрак</i>															
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	94	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Каша "дружба"	260	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	30,6	0,56
	Вафли	588	30	0,84	0,99	23,19	105	0,009	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	500	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Итого:			10,2	25,15	76,65	591,2	0,129	1,32	0,18	0,71	265,4	251,2	48,6	2,01
<i>Обед</i>															
	Салат из моркови	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,55	7,84	37,08	253,05	0,2	0	0,04	0,61	14,25	202,6	135,3	4,54
	Котлета мясная	381	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	Суп-лапша домашняя (Птица отварная)	156/404	250/35	10,8	11,27	14,1	196	0,05	2,02	0,02	2,7	21,5	85,25	12,5	0,95
	Чай с молоком	495	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:			43,45	49,01	116,98	1082,05	0,54	16,52	0,11	9,41	259,25	704,85	254,3	13,44
	Всего за день:			53,65	74,16	193,63	1673,25	0,669	17,84	0,29	10,12	524,65	956,05	302,9	15,45

Второй день															
Завтрак															
Омлет натуральный	301	200	17,23	26,76	4,61	326,15	0,12	0,61	0,4	0,92	163,07	307,69	24,61	3,07	
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Икра кабачковая	115	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7	
Итого:			22,53	36,26	44,01	592,15	0,23	7,61	0,4	4,72	232,57	426,69	64,11	6,02	
Обед															
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
Суп картофельный с бобовыми (мясо отварное)	144/357	250/25	9,1	9,1	15,1	178,75	0,2	8,67	0	0,39	22,25	119,25	32,25	1,79	
Каша пшеничная рассыпчатая	243	200	8,66	9,28	51,36	323,6	0,16	0	0,06	1,46	32,6	212,4	47	3,58	
Птица отварная	404	100	23,5	16,2	0,57	242,8	0,057	4,71	0,028	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	
Чай с сахаром с лимоном	494	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Булочка школьная	60	574	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5	
Итого:			51,06	37,18	144,13	1118,65	0,592	41,18	0,098	4,57	137,76	588,72	138,1	9,29	
Всего за день:			73,59	73,44	188,14	1710,8	0,822	48,79	0,498	9,29	370,33	1015,41	202,21	15,31	

Третий день															
Завтрак															
Овощи натуральные(огурцы)	106	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6	
Рис припущенный	415	200	4,72	8,06	43,2	264,2	0,036	0	0,054	0,36	6,4	91,4	29	0,68	
Рыба припущенная (Минтай) в молоке	336	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5	
Чай с сахаром с лимоном	494	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого:			22,82	15,76	88,6	585,7	0,191	14	0,074	4,91	99,6	314,9	74	2,73	
Обед															
Овощи натуральные соленые (огурцы)	107	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6	
Борщ со свежей капусты	126	250	2,74	5,23	7	86,25	0,04	13,575	0	2,425	52,59	61,1	28,3	1,1	
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4	
Фрикадельки из говядины паровые	391	100	14,2	12,6	6,8	197	0,05	0	0,02	0,5	9	137	17	2	
Компот из смеси сухофруктов	508	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Булочка "Пермская"	554	75	4,8	9,4	39	260	0,07	0	0,07	0,7	13	45	7	0,7	
Итого:			34,34	37,13	144,6	1054,75	0,515	25,875	0,15	5,175	205,09	511,6	141,8	9,8	
Всего за день:			57,16	52,89	233,2	1640,45	0,706	39,875	0,224	10,085	304,69	826,5	215,8	12,53	

Четвертый день															
Завтрак															
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	396	200	17	17,6	14,3	284	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	3	
Бутерброд с сыром (2-й вариант)	91	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1	
Итого:			29	28,8	62,2	603,5	0,205	9,3	0,15	1,45	298	417,5	69	3,95	
Обед															
Икра кабачковая	115	90	1,71	8,01	6,93	107,1	0,018	6,3	0	2,79	36,9	33,3	13,5	0,63	
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	153	250	9,2	7,2	16	166,2	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25	
Каша кукурузная рассыпчатая	246	200	5,46	9,04	44,52	281,2	0,06	0	0,06	0,56	14,2	73	19,6	1,78	
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	390	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5	
Компот из плодов консервированных	514	200	0,5	0,2	32,4	133	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5	
Хлеб ржаной	109	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
Итого:			32,97	40,95	144,65	1082,5	0,408	17	0,2	6,2	186,85	554,05	150,35	10,56	
Всего за день:			61,97	69,75	206,85	1686	0,613	26,3	0,35	7,65	484,85	971,55	219,35	14,51	

Пятый день															
Завтрак															
Пудинг из творога паровой	317	200	27,86	21,73	44	482	0,12	0,4	0,13	0,8	244	378,66	42,66	1,86	
Бутерброд с маслом (2-й вариант)	94	30	1,2	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2	
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Итого:			29,16	34,23	66,5	689	0,14	0,4	0,22	1,1	260	394,66	45,66	2,36	
Обед															
Салат из свеклы с зеленым горошком	58	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2	
Рассольник (мясо отварное)	133/357	250/25	8,65	9,92	5,07	180,25	0,1	10,1	0	2,47	23,5	112,25	31	1,82	
Плов из отварной говядины	370	200,00	15,12	14,88	39,36	352	0,056	0,32	0,048	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24	
Булочка школьная	60	574	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого:			35,47	34,1	119,83	1052,75	0,361	30,12	0,058	7,56	118,9	415,35	114,4	11,31	
Всего за день:			64,63	68,33	186,33	1741,75	0,501	30,52	0,278	8,66	378,9	810,01	160,06	13,67	

Шестой день							ККАЛ	Витамины ,мг				Минеральные в-ва ,мг			
Завтрак								В1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Бутерброды с отварными мясопродуктами (2-й вариант)	84	35	5,4	3	7,4	78	0,03	0	0	0,3	7	41	7	0,4	
Каша рисовая молочная (жидкая)	268	200	5,54	8,6	32,4	229	0,064	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44	
Какао с молоком 2-й вариант	497	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
Вафли	588	30	0,84	0,99	23,19	105	0,009	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45	
Итого:			16,78	16,99	94,69	598	0,163	3,24	0,084	0,69	318,2	353,6	80,6	2,59	
Обед															
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
Суп-лапша домашняя (Птица отварная)	156/404	250/35	10,8	11,27	14,1	196	0,05	2,02	0,02	2,7	21,5	85,25	12,5	0,95	
Каша пшеничная рассыпчатая	243	200	8,66	9,28	51,36	323,6	0,16	0	0,06	1,46	32,6	212,4	47	3,58	
Котлета мясная	381	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8	
Чай с молоком	495	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Плоды свежие (апельсин)	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3	
Итого:			44,56	40,15	132,16	1071,1	0,495	88,32	0,13	6,11	278,1	657,15	140,5	9,48	
Всего за день:			61,34	57,14	226,85	1669,1	0,658	91,56	0,214	6,8	596,3	1010,75	221,1	12,07	

Седьмой день															
Завтрак															
Макаронные изделия отварные	291	1/200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	
Птица отварная	404	100	23,5	16,2	0,57	242,8	0,057	4,71	0,028	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	
Овощи натуральные(огурцы)	106	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Итого:			34,68	17,73	71,74	587,2	0,232	7,73	0,028	2,36	78,71	300,77	62,35	5,04	
Обед															
Салат из свежих огурцов	17	100	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0	4,5	18	33	13	0,5	
Щи из квашеной капусты с картофелем (мясо отварное)	139/357	250/25	8,35	9,8	5,87	145	0,057	12,17	0	2,52	36	96,75	26,75	1,59	
Рис припущенный	415	200	4,72	8,06	43,2	264,2	0,036	0	0,054	0,36	6,4	91,4	29	0,68	
Рыба, тушенная в томате с овощами	343	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8	
Чай с сахаром с лимоном	494	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Булочка российская	567	60	4,3	5	35,3	203	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5	
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
Итого:			35,67	40,96	142,27	1082,7	0,348	34,67	0,104	12,93	149,6	509,65	131,75	7,22	
Всего за день:			70,35	58,69	214,01	1669,9	0,58	42,4	0,132	15,29	228,31	810,42	194,1	12,26	

Девятый день															
Завтрак															
Каша гречневая рассыпчатая	237	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,27	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06	
Гуляш из говядины	367	60	10,3	11	2,1	148,5	0,035	0,65	0,02	0,35	8,5	107,5	15	1,6	
Сыр сычужный твердый порциями	100	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,14	0,04	0,1	180	118	10	0,18	
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
итого:			30,22	27,28	83,24	701,5	0,401	0,79	0,114	1,97	236	577,7	229,9	10,09	
Обед															
Кукуруза отварная	175	100	8,9	5,6	61,7	332,9	0,19	0	0,019	0,7	26,45	196,12	63,87	3,03	
Свекольник	131	250	2,1	4,45	12	97	0,065	9,175	0,03	0,25	37,75	69,25	31	1,525	
Макаронные изделия отварные	291	1/200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	
Бестроганов из отварной говядины	366	100	15,13	13,8	2,4	194	0,04	0,66	0,006	0,46	26,66	158	19,33	2,2	
Сок фруктовый	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
Плоды свежие (апельсин)	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого:			39,37	25,55	147,72	1069,6	0,486	73,855	0,055	3,22	156,46	526,47	145	11,445	
Всего за день:			69,59	52,83	230,96	1771,1	0,887	74,645	0,169	5,19	392,46	1104,17	374,9	21,535	

Десятый день															
Завтрак(бесплатное питание)															
Плов из отварной птицы	406	200	15,23	15,14	36,09	341,9	0,028	1,23	0,009	5,14	31,4	126,7	29,5	1,24	
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Чай с сахаром с лимоном	494	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4	
Салат из свежих помидоров	22	80	0,8	8,16	2,8	88	0,032	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,64	
Итого:			19,93	23,7	78,69	608,4	0,115	17,23	0,009	9,69	66	182,4	52,9	2,83	
Обед															
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
Рассольник (мясо отварное)	133/357	250/25	8,65	9,92	5,07	180,25	0,1	10,1	0	2,47	23,5	112,25	31	1,82	
Каша пшеничная рассыпчатая	243	200	8,66	9,28	51,36	323,6	0,16	0	0,06	1,46	32,6	212,4	47	3,58	
Птица отварная	404	100	23,5	16,2	0,57	242,8	0,057	4,71	0,028	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57	
Хлеб ржаной	109	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,056	14	63,2	18,8	1,56	
Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Булочка школьная	60	574	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5	
Итого:			49,45	38,08	122,66	1071,25	0,509	39,81	0,098	6,156	139,81	611,42	147,65	10,23	
Всего за день:			69,38	61,78	201,35	1679,65	0,624	57,04	0,107	15,846	205,81	793,82	200,55	13,06	