

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 7 до 11 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
	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:			9,66	24,16	48,46	452,2	0,14	1,32	0,19	0,5	257,6	243,4	46,6	0,86
<i>Обед</i>															
	Салат из моркови	7	50	0,55	5,05	4,55	66	0,02	1,6	0	2,35	12	24,5	16,5	0,3
	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:			42,9	43,96	112,43	1016,05	0,52	14,92	0,11	7,06	247,25	680,35	237,8	13,14
	Всего за день:			52,56	68,12	160,89	1468,25	0,66	16,24	0,3	7,56	504,85	923,75	284,4	14

Четвертый день															
Завтрак															
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	396	150	12,75	13,2	10,72	213	0,068	5,92	0,053	0,45	18,75	147	28,5	2,25	
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	
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:			24,37	21,72	43,32	447,6	0,204	7,36	0,113	1,25	342,25	434	76	4,48	
Обед															
Икра кабачковая	115	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35	
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	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Итого:			28,91	36,79	124,87	947,9	0,31	14,2	0,2	4,26	152,95	460,25	120,85	8,33	
Всего за день:			53,28	58,51	168,19	1395,5	0,514	21,56	0,313	5,51	495,2	894,25	196,85	12,81	

Пятый день															
Завтрак															
Пудинг из творога паровой	317	150	11,7	12,5	25,4	261	0,13	0,1	0,1	0,3	65	157	30	1,2	
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:			13	25	47,9	468	0,15	0,1	0,19	0,6	81	173	33	1,7	
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	
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:			30,67	32,1	86,33	881,75	0,301	30,12	0,048	6,66	109,9	379,35	107,4	10,81	
Всего за день:			43,67	57,1	134,23	1349,75	0,451	30,22	0,238	7,26	190,9	552,35	140,4	12,51	

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							496	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
<i>Итого:</i>									<i>14,54</i>	<i>14,9</i>	<i>64,8</i>	<i>451</i>	<i>0,134</i>	<i>2,84</i>	<i>0,074</i>	<i>0,48</i>	<i>274,4</i>	<i>302,8</i>	<i>65,6</i>	<i>1,64</i>
<i>Обед</i>																				
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
<i>Итого:</i>									<i>44,56</i>	<i>40,15</i>	<i>132,16</i>	<i>1071,1</i>	<i>0,495</i>	<i>88,32</i>	<i>0,13</i>	<i>6,11</i>	<i>278,1</i>	<i>657,15</i>	<i>140,5</i>	<i>9,48</i>
<i>Всего за день:</i>									<i>59,1</i>	<i>55,05</i>	<i>196,96</i>	<i>1522,1</i>	<i>0,629</i>	<i>91,16</i>	<i>0,204</i>	<i>6,59</i>	<i>552,5</i>	<i>959,95</i>	<i>206,1</i>	<i>11,12</i>

Седьмой день															
Завтрак															
Макаронные изделия отварные	291	1/150	5,65	0,67	29,04	193,2	0,057	0,015	0	0,79	5,7	35,7	8,1	0,26	
Птица отварная	404	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1	
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 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	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Итого:			26,29	12,5	69,79	544,9	0,161	6,315	0,02	1,77	58,6	194,8	36,3	2,39	
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	150	3,54	6,04	32,4	198,15	0,027	0	0,04	0,27	4,8	68,5	21,75	0,51	
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 ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Итого:			29,29	33,74	78,47	736,15	0,294	24,67	0,05	12,19	125,5	484,25	126	5,75	
Всего за день:			55,58	46,24	148,26	1281,05	0,455	30,985	0,07	13,96	184,1	679,05	162,3	8,14	

Девятый день															
Завтрак															
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	
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:			27,37	24,66	70,88	617,15	0,331	0,79	0,1	1,76	231,25	510,1	184,8	8,57	
Обед															
Кукуруза отварная	175	50	4,45	2,8	30,85	166,45	0,095	0	0,01	0,35	13,22	98,06	31,93	1,51	
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 (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:			34,42	22,95	118,57	907,15	0,381	23,855	0,046	2,87	125,23	416,41	109,06	11,825	
Всего за день:			61,79	47,61	189,45	1524,3	0,712	24,645	0,146	4,63	356,48	926,51	293,86	20,395	

Десятый день															
Завтрак(бесплатное питание)															
Плов из отварной птицы	406	150	11,42	11,35	27,06	256,42	0,021	0,92	0,007	3,85	23,55	95,02	97,12	0,93	
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	
Салат из свежих помидоров	22	50	0,5	5,1	1,75	55	0,02	8,25	0	2,5	6,5	12	9	0,4	
Итого:			18,92	19,55	69,31	507,92	0,136	10,47	0,027	6,9	166,05	229,52	127,12	1,98	
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	70	16,5	11,4	0,4	170	0,04	3,3	0,02	0,4	25	111	16	1,1	
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	
Итого:			37,65	31,28	88,99	827,45	0,432	38,4	0,08	5,086	120,1	527,85	133,8	9,26	
Всего за день:			56,57	50,83	158,3	1335,37	0,568	48,87	0,107	11,986	286,15	757,37	260,92	11,24	