

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
Мишелевская СОШ № 19  
«16» августа 2022г.  
\_\_\_\_\_ Вишнякова Г.Д.

**Циклическое меню  
питания обучающихся  
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»  
на 2022-2023 учебный год  
дети с 12 лет и старше**

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	
<b>Первый день</b>																
	<i>Обед</i>															
	Салат из белокачанной капусты с	4	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	27,8	0	4,5	44	32	17	0,6	
	Капа 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	
	Котлега 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	
	<b>Итого:</b>			<b>43,95</b>	<b>49,01</b>	<b>117,48</b>	<b>1086,05</b>	<b>0,54</b>	<b>41,12</b>	<b>0,11</b>	<b>9,21</b>	<b>279,25</b>	<b>687,85</b>	<b>238,3</b>	<b>13,44</b>	







Пятый день														
<i>Обед</i>														
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 ленинградский	134	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
Плов из отварной говядины	370	200	15,12	14,88	39,36	352	0,056	0,32	0,048	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
Мучные изделия п/п														
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
<b>Итого:</b>			<b>24,07</b>	<b>27,43</b>	<b>97,51</b>	<b>822,75</b>	<b>0,291</b>	<b>27,69</b>	<b>0,048</b>	<b>6,54</b>	<b>101,9</b>	<b>330,1</b>	<b>102,65</b>	<b>9,91</b>



<b>Седьмой день</b>															
<i>Обед</i>															
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	
Пшеница из свежей капусты с картофелем	142	250	1,75	4,97	7,77	83	0,05	18,4	0	2,3	34	47,5	22,25	0,8	
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, тушеная 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	
Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2	
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
<b>Итого:</b>			<b>42,97</b>	<b>33,03</b>	<b>185,57</b>	<b>1222,6</b>	<b>0,511</b>	<b>37,1</b>	<b>0,123</b>	<b>8,31</b>	<b>380,05</b>	<b>767,52</b>	<b>200,12</b>	<b>8,66</b>	





<b>Девятый день</b>															
<b>Обед</b>															
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	
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	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	
<b>Итого:</b>			<b>30,71</b>	<b>19,98</b>	<b>86,77</b>	<b>740,9</b>	<b>0,305</b>	<b>76,855</b>	<b>0,036</b>	<b>2,55</b>	<b>136,91</b>	<b>342,95</b>	<b>85,33</b>	<b>8,595</b>	

<b>Десятый день</b>															
<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	
Рассольник ленинградский	134	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92	
Капа 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	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Мучные изделия п/п															
<i>Итого:</i>			<b>38,05</b>	<b>31,41</b>	<b>100,34</b>	<b>841,25</b>	<b>0,439</b>	<b>37,38</b>	<b>0,088</b>	<b>5,136</b>	<b>122,81</b>	<b>526,17</b>	<b>135,9</b>	<b>8,83</b>	