



Подписан: Вишнякова
Галина Дмитриевна
DN: C=RU, OU=Директор,
O="МБОУ ""Мишелевская
СОШ № 19""",
CN=Вишнякова Галина
Дмитриевна,
E=chkola19@mail.ru
Основание: я подтверждаю
этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение:
Мишелевка
Дата: 2022-11-02 21:38:34

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
Мишелевская СОШ № 19
«02» ноября 2022г.
Вишнякова Г.Д.

**Циклическое меню
питания обучающихся
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»
на 2022-2023 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

Четвертый день															
<i>Завтрак</i>															
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	
Компот из плодов или ягод сушеных	512	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	
Итого:			26,1	26,1	66,4	605,5	0,165	8,8	0,13	1,45	182	333,5	58	4,45	

Пятый день															
<i>Завтрак</i>															
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	

Седьмой день															
	<i>Завтрак</i>														
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	
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	
	<i>Итого:</i>		<i>34,68</i>	<i>17,73</i>	<i>71,74</i>	<i>587,2</i>	<i>0,232</i>	<i>7,73</i>	<i>0,028</i>	<i>2,36</i>	<i>78,71</i>	<i>300,77</i>	<i>62,35</i>	<i>5,04</i>	

Девятый день															
<i>Завтрак</i>															
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	
Напиток из шиповника	519	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5	
итого:			30,82	27,58	91,04	738,5	0,411	70,79	0,114	1,97	237	577,7	231,9	11,29	

Десятый день															
<i>Завтрак(бесплатное питание)</i>															
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	