

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Мишелевская СОШ №19»
Вишнякова Г.Д.



УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ
«Мишелевская СОШ №19»
Вишнякова Г.Д.

**Циклическое меню
питания обучающихся
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»
на 2023-2024 учебный год
дети с 12 лет 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	масса порц	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 на сгущенном молоке	500	200	2.9	2	20.9	113	0.02	0.4	0.01	0	129	87	13	0.8
	Кондитерские изделия п/п		70												
	Итого:			9.36	26.16	53.46	486.2	0.12	1.72	0.18	0.5	260.6	240.4	45.6	1.56
<i>Обед</i>															
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	106	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
	Суп-лапша домашняя (Птица отварная)	156/4	250/3	10.8	11.27	14.1	196	0.05	2.02	0.02	2.7	21.5	85.25	12.5	0.95
	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
	Катлета 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 ржаной	109	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
	Плоды свежие (яблоки)	112	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
	Итого:			43.15	39.01	110.38	964.05	0.53	23.32	0.11	4.81	258.25	697.85	235.3	13.44
	Всего за день:			52.51	65.17	163.84	1450.3	0.65	25.04	0.29	5.31	518.85	938.25	280.9	15
Второй день															
<i>Завтрак</i>															
	Горошек зеленый консервированный	1	60	19.38	30.1	5.19	366.91	0.13	0.69	0.45	1.03	183.45	345.15	27.69	3.45
	Омлет с сыром	309	200	27.14	40.85	4.28	494.28	0.114	0.57	0.48	1.14	571.4	551.4	45.71	4.42
	Чай с сахаром	493	200	0.1	0	15	60	0	0	0	11	3	1	0.3	
	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й)	96	40	1.2	4.3	20.4	1.24	0.02	0.1	0.03	0.02	6	12	3	0.4
	Итого:			47.82	75.25	44.87	922.43	0.264	1.36	0.96	2.19	771.85	911.55	77.4	8.57
<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	123	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.67	0	2.35	15.5	63	26.25	0.92
	Каша пшеничная рассыпчатая	243	200	8.66	9.28	51.36	323.6	0.16	0	0.06	1.46	32.6	212.3	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
	Кисель из свежих ягод	505	200	0.2	0.1	21.5	87	0.01	29.3	0	0	10	11	7	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:			39.31	31.43	118.08	916.15	0.432	66.68	0.088	5.63	117.81	503.37	130.1	7.82
	Всего за день:			87.13	106.68	162.95	1838.6	0.696	68.04	1.048	7.82	889.66	1414.92	207.5	16.39

Третий день															
Завтрак															
Овощи натуральные (огурцы свежие)	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 (филе) отварная	332	100	17.8	0.7	0.4	79	0.06	0.6	0.01	1.1	23	182	24	0.4	
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:			27.22	9.26	85.9	535.7	0.181	13.4	0.064	2.11	76.6	351.9	76	2.63	
Обед															
Овощи натуральные (огурцы соленые)	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	4.20	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4	
Печень говяжья по-строгановски	398	110	18	13.8	4.3	213	0.29	8.5	8.04	5.4	23	316	18	6.7	
Компот из плодов консервированных	514	200	0.5	0.2	32.4	133	0	2	0	0.2	16	16	6	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	
Итого:			33.34	29.13	108.5	833.75	0.675	35.875	8.1	9.575	194.09	642.6	134.8	13.8	
Всего за день:			60.56	38.39	194.4	1369.5	0.856	49.275	8.164	11.685	270.69	994.5	210.8	16.43	
Четвертый день															
Завтрак															
Жаркое по-домашнему из мясных	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	65	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	
Обед															
Салат из помидоров с перцем	21	100	1	10.1	3.4	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8	
Суп с рыбными консервами	153	250	9.25	7.47	16.05	166.25									
Капуста тушеная	423	200	7.4	7.2	7.8	126	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2	
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	
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 ржаной	109	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	
Итого:			35.25	42.57	87.95	877.25	0.4	78.7	0.18	8.4	328	491	141	8.6	
Всего за день:			61.35	68.67	154.35	1482.8	0.565	87.5	0.31	9.85	510	824.5	199	13.05	

Седьмой день														
Завтрак														
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	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,май	79	23,5	1,95
Чай с сахаром с лимоном	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого:			34,92	17,76	72,49	591,4	0,241	10,73	0,028	2,39	45131,11	313,37	66,55	5,22
Обед														
Квасуруза 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
Ши из свежей капусты с картофелем	142	150	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 (филе) отварная	332	100	17,8	0,7	0,4	79	0,06	0,6	0,01	1,1	23	182	24	0,4
Чай с сахаром с лимоном	494	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	0	0	14,24	4	2	0,4
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,055				
Плоды свежие (яблоки)														
Итого:			37,07	19,73	152,87	937,6	0,391	21,8	0,083	4,515	104,09	521,02	141,12	5,31
Всего за день:														
			71,99	37,49	225,36	1529	0,632	32,53	0,111	6,905	45235,2	834,39	207,67	10,53
Восьмой день														
Завтрак														
Овощи натуральные (огурцы)	107	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	12	7	0,3
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Кнели рыбные припущенные	34	100	13,6	1,4	5,5	89	0,06	0,4	0,02	0,8	49	168	24	0,5
Хлеб ржаной	109	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
Чай с сахаром	193	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого:			24,9	11,45	76,55	513,5	0,43	9,7	0,08	2,45	159,5	455	117	6,4
Обед														
Овощи натуральные (помидоры)	106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
Борщ из 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
Каша пшеничная рассыпчатая	241	200	8,84	10,82	48,84	328	0,23	0	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08
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
Кисель из повидла, джема, варенья	504	200	1	0	38,3	154	0	0,1	0	0	8	8	2	0,5
Вафли п/п														
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:			26,98	31,95	133,94	930,75	0,435	39,475	0,17	4,515	127,59	413,6	136,7	6,63
Всего за день:														
			51,88	43,4	210,49	1444,3	0,865	49,175	0,25	6,965	287,09	868,6	253,7	13,03

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	10.30	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 плодов 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	
Обед															
Овощи натуральные огурцы	106	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6	
Суп картофельный с бобовыми (2-	144	250	2.3	4.25	15.12	108	0.195	8.67	0.03	0.22	19	65.75	25.5	0.92	
Пудинг говяжий с овощами		205	20.06	24.3	23.76	396.14									
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	
Бефстроганов 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	
Хлеб пшеничный															
Итого:			46.83	43.55	82.7	997.34	0.361	23.35	0.036	1.84	90.26	313.35	69.63	7.56	
Всего за день:			77.65	71.13	173.74	1735.8	0.772	94.14	0.15	3.81	327.26	891.05	301.53	18.85	
Десятый день															
Завтрак															
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	
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	
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															
Итого:			17.53	24.6	54.79	510.9	0.1	15.73	0.019	9.14	168.8	238.9	58.9	2.28	
Обед															
Салат из свежих помидоров и огурцов	19	100	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7	
Свекольник	131	250	2.1	4.45	12	97	0.065	9.175	0.03	0.25	37.75	69.25	31	1.25	
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	
Курица в соусе с томатом	405	120	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1	
Компот из смеси сухофруктов															
Хлеб ржаной															
Итого:			28	33.51	69.14	690.4	0.395	25.575	0.114	4.17	107.75	461.45	243.4	9.01	
Итого:								0							
Всего за день:			45.53	58.11	123.93	1201.3	0.495	41.305	0.133	13.31	276.55	700.35	302.3	11.29	