



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

**Циклическое меню
питания обучающихся, горячее питание с 7 до 11 лет
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»
на 2025-2026 учебный год**

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	номе р	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														
	Завтрак														
	Бутерброд с маслом	94	30	1,5	12,5	7,5	147	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Каша "Дружба"	260	200	5,26	11,56	25,1	226	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	2,7	21	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	Плоды свежие (мандарин)	112	100	1	0	8	38	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	Йогурт питьевой	517	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
	Итого:		730	20,66	33,16	78,6	698	0,22	62,92	0,22	0,7	532,6	445,4	86,6	2,06
	Второй день														
	Завтрак														
	Горошек зеленый консервированный	1	60	2	0	4	35	0,13	0,69	0,45	1,03	183,45	345,15	27,69	3,45
	Омлет с сыром твердым	309	200	27	41	4	494	0,114	0,57	0,48	1,14	571,4	551,4	45,71	4,42
	Чай с сахарм	493	200	0	0	12	49	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Бутерброд с джемом или повидлом	96	50	2	4	33	176	0,02	0,1	0,03	0,02	6	12	3	0,4
	Итого:		510	31	45	53	754	0,264	1,36	0,96	2,19	771,85	911,55	77,4	8,57
	Третий день														
	Завтрак														
	Овощи натуральные (огурцы свежие)	106	100	0	2	0	43	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
	Рис припущенный	415	200	5	7	47	208	0,036	0	0,054	0,36	6,4	91,4	29	0,68
	Рыба (филе минтая) отварная с овощами	332	100	18	1	0	79	0,06	0,6	0,01	1,1	23	182	24	0,4
	Чай с сахаром с лимоном	494	200	0	0	15	62	0	2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
	Булочка п/п	570	60	5,1	2,8	35,3	187	0,07	0	0,02	0,7	9	38	7	0,6
	Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:		710	32,1	13,8	122,3	747	0,251	13,4	0,084	2,81	85,6	389,9	83	3,23
	Четвертый день														
	Завтрак														
	Икра кабачковая	396	50	1	4	4	59	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	3
	Птица отварная	91	100	8	6	0	85	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	0,3
	Макаронные изделия отварные	295	200	7	7	47	281	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Компот из кураги	512	200	1	0	28	114	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
	Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,009	0						
	Итого:		600	20,3	17,6	95,7	626	0,174	8,8	0,13	1,45	182	333,5	58	4,45
	Пятый день														
	Завтрак														
	Пудинг из творога паровой	317	150	28	22	44	483	0,12	0,4	0,13	0,8	244	378,66	42,66	1,86
	Молоко сгущенное	481	50	5	6	39	230	0,042	0,7	0,029	0,14	214,9	153,3	23,8	0,14
	Яблоко	112	200	3	5	19	107	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	Чай с сахаром	493	200	0	0	12	49	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:		600	36	33	114	869	0,192	11,1	0,159	1,14	485,9	545,96	76,46	4,5

Шестой день															
	Завтрак														
	Бутерброд с маслом	94	30	4	15	9	150	0,02	0	0,09	0,3	5	13	2	0,2
	Каша рисовая молочная жидкая	268	200	5	7	33	210	0,064	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
	Какао с молоком концентрированным	497	200	3	3	14	94	0,06	1,70	0,03	0	163,00	150	28	0,2
	Йогурт питьевой	517	200	6	5	8	101	0,06	1,20	0,04	0	238	182		
	Кондитерские изделия п/п	642	50	5	9	19	555								
	Итого:	680	23	39	83	1110	0,204	4,44	0,214	0,48	549,4	496,8	61,6	0,84	
Седьмой день															
	Завтрак														
	Омлет с сыром твердым	309	200	27	41	4	494	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
	Зеленый горошек	1	60	2	0	4	35	0,057	4,71	0,028	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57
	Мандарины	112	200	4	3	38	135	0,018	6	0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
	Чай с сахаром с лимоном	493	200	0	0	12	49	0,09	0	0	0,7	17	79	23,5	1,95
	Батон	108	30	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:	690	33,1	44	73	773	0,241	10,73	0,028	2,39	68,11	313,37	66,55	5,22	
Восьмой день															
	Завтрак														
	Овощи натуральные (помидоры)	107	50	1	1	2	12	0,01	2,5	0	0,05	12,5	12	7	0,3
	Картофельное пюре	429	200	4	8	32	214	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
	Кнели рыбные припущенные	34	100	14	1	6	89	0,06	0,4	0,02	0,8	49	168	24	0,5
	Хлеб ржаной	109	100	4	1	27	132	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9
	Какао с молоком концентрированным	193	200	3	3	14	94	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	Итого:	650	26	14	81	541	0,43	9,7	0,08	2,45	159,5	455	117	6,4	
Девятый день															
	Завтрак														
	Каша Гречневая рассыпчатая	237	200	12	7	60	352	0,27	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06
	Котлета мясная	381	100	17,80	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	Овощи натуральные (огурцы)	106	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб ржаной	109	50	3	0	13	66	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
	Напиток из плодов шиповника	519	200	1	0	21	88	0,01	70	0	0	12	3	3	1,5
	Итого:	650	34,6	24,6	110,8	806	0,49	80	0,094	2,12	110,5	579,2	246,9	12,91	
Десятый день															
	Завтрак														
	Овощи натуральные (помидоры)	22	100	1	1	2	12	0,032	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,64
	Плов из отварной говядины	370	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,4	0,06	0,8	23	190	53	2,8
	Компот сухофруктов (курага)	495	200	1	0	28	114	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168								
	Итого:	600	24,9	20,6	104,2	734	0,142	14,9	0,07	4,8	160,4	302,2	82,4	3,84	