



**Цикличное меню
питания обучающихся, дети – инвалиды с 12 до 18 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
	Обед														
	Овощи натуральные (огурец свежий)	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)	4	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,4	0,01	2,5	9	30	5	0,4
	Сочс молочный для запекания	156	50	1,9	0,3	4,7	70	0,02	0,03	0,1	2,7	21,5	85,25	12,5	0,95
	Каша гречневая рассыпчатая	237	180	10	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	18	17	14	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8
	Сок натуральный-нектар	495	200	0	0	10	40	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб ржаной	109	50	2	0	13	66	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
	Итого:		930	35,25	30,82	95,18	840,05	0,5	11,73	0,2	7,11	251,25	716,85	231,3	11,64
	Всего за день:		1660	55,91	63,98	173,78	1538,05	0,72	74,65	0,42	7,81	783,85	1162,25	317,9	13,7
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
			510	31	45	53	754	0,264	1,36	0,96	2,19	771,85	911,55	77,4	8,57
	Обед														
	Салат из квашенной капусты с луком	48	100	3	1	5	60	0,02	18,9	0	4,5	43	32	15	0,6
	Рассольник ленинградский	134	250	2	4	11	85	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
	Плов из отварной говядины	370	200	15	15	39	352	0,056	0,32	0,048	0,64	18,4	182	42,4	2,24
	Вафли	588	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	0	0,35	8	18	44	2,24
	Кисель из свежих ягод	505	200	0	1	12	59	0,01	29,3	0	0	10	11	7	0,3
	Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Итого:		850	25,4	23,65	130,65	899	0,246	56,19	0,048	8,39	104,9	338,5	141,65	6,85
	Всего за день:		1360	56,4	68,65	183,65	1653	0,51	57,55	1,008	10,58	876,75	1250,05	219,05	15,42

Третий день																
	<i>Завтрак</i>															
	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	
	<i>Итого:</i>		<i>710</i>	<i>32.1</i>	<i>13.8</i>	<i>122.3</i>	<i>747</i>	<i>0.251</i>	<i>13.4</i>	<i>0.084</i>	<i>2.81</i>	<i>85.6</i>	<i>389.9</i>	<i>83</i>	<i>3.23</i>	
	<i>Обед</i>															
	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	
	Борщ со свежей капусты	126	250	5	6	10	114	0.04	13.57	0	2.425	52.59	61.1	28.3	1.1	
	Картофельное пюре	429	200	4.00	8	31	214	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4	
	Печень говяжья по-строгановски	398	100	12	10	3	163	0.29	8.5	8.04	5.4	23	316	18	6.7	
	Компот из плодов консервированных	514	200	0	0	15	75	0	2	0	0.2	16	16	6	1.5	
	Хлеб ржаной	109	50	1	0	8	40	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95	
	<i>Итого:</i>		<i>900</i>	<i>23.00</i>	<i>34.1</i>	<i>70.4</i>	<i>715</i>	<i>0.65</i>	<i>73.47</i>	<i>8.1</i>	<i>14.025</i>	<i>184.09</i>	<i>608.1</i>	<i>128.8</i>	<i>13.45</i>	
	<i>Всего за день:</i>		<i>1610</i>	<i>55.10</i>	<i>47.9</i>	<i>192.7</i>	<i>1462</i>	<i>0.901</i>	<i>86.87</i>	<i>8.184</i>	<i>16.835</i>	<i>269.69</i>	<i>998</i>	<i>211.8</i>	<i>16.68</i>	
Четвертый день																
	<i>Завтрак</i>															
	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							
	<i>Итого:</i>		<i>600</i>	<i>20.3</i>	<i>17.6</i>	<i>95.7</i>	<i>626</i>	<i>0.174</i>	<i>8.8</i>	<i>0.13</i>	<i>1.45</i>	<i>182</i>	<i>333.5</i>	<i>58</i>	<i>4.45</i>	
	<i>Обед</i>															
	Овощи натуральные (огурцы)	21	100	0	2	0	43	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8	
	Уха с крупой (горбуша)	153	250	9.25	7.23	16.05	166.25	0.1	7.9	0.7	56.25	165.75	48.25	1.25	1.2	
	Капуста тушеная	423	200	5	6	27	174	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2	
	Тефтели мясные с рисом(ежики)	390	100	10	15	11	221	0.05	0.8	0.11	0.5	21	108	16	1.5	
	Чай с молоком концентрированным	495	200	1	1	13	67	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4	
	Хлеб пшеничный	109	100	8	1	49	245	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9	
	<i>Итого:</i>		<i>950</i>	<i>33.25</i>	<i>32.23</i>	<i>116.05</i>	<i>916.25</i>	<i>0.5</i>	<i>86.6</i>	<i>0.88</i>	<i>64.65</i>	<i>493.75</i>	<i>539.25</i>	<i>142.25</i>	<i>9.8</i>	
	<i>Всего за день:</i>		<i>1550</i>	<i>53.55</i>	<i>49.83</i>	<i>211.75</i>	<i>1542.25</i>	<i>0.674</i>	<i>95.4</i>	<i>1.01</i>	<i>66.1</i>	<i>675.75</i>	<i>872.75</i>	<i>200.25</i>	<i>14.25</i>	

Пятый день															
	<i>Завтрак</i>														
	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
	<i>Итого:</i>		<i>600</i>	<i>36</i>	<i>33</i>	<i>114</i>	<i>869</i>	<i>0,192</i>	<i>11,1</i>	<i>0,159</i>	<i>1,14</i>	<i>485,9</i>	<i>545,96</i>	<i>76,46</i>	<i>4,5</i>
	<i>Обед</i>														
	Салат из свеклы с сыром	55	60	1	4	10	85	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2
	Рассольник ленинградский	134	250	2	4	11	85	0,09	7,67	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
	Плов из отварной говядины	370	200	15	15	39	352	0,056	0,32	0,048	0,64	18,4	181,6	42,4	2,24
	Компот из кураги	518	200	1	0	28	114	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
	Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>		<i>760</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>113</i>	<i>804</i>	<i>0,261</i>	<i>17,69</i>	<i>0,048</i>	<i>6,34</i>	<i>85,9</i>	<i>319,1</i>	<i>93,65</i>	<i>7,71</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>1360</i>	<i>59</i>	<i>57</i>	<i>227</i>	<i>1673</i>	<i>0,453</i>	<i>28,79</i>	<i>0,207</i>	<i>7,48</i>	<i>571,8</i>	<i>865,06</i>	<i>170,11</i>	<i>12,21</i>
Шестой день															
	<i>Завтрак</i>														
	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								
	<i>Итого:</i>		<i>680</i>	<i>23</i>	<i>39</i>	<i>83</i>	<i>1110</i>	<i>0,204</i>	<i>4,44</i>	<i>0,214</i>	<i>0,48</i>	<i>549,4</i>	<i>496,8</i>	<i>61,6</i>	<i>0,84</i>
	<i>Обед</i>														
	Икра кабачковая	115	50	1	4	4	59	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
	Суп картофельный с бобовыми	144	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	0,03	0,22	19	65,75	25,50	0,92
	Макаронные изделия отварные	295	200	7	7	47	281	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
	Птица отварная	404	100	14	10	0	142	0,057	4,71	0,028	0,57	35,71	158,57	22,85	1,57
	Чай с молоком концентрированным	495	200	42	1	13	67	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	Мандарины	112	100	1	0	8	38	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
	<i>Итого:</i>		<i>950</i>	<i>71,3</i>	<i>27,25</i>	<i>112,12</i>	<i>863</i>	<i>0,487</i>	<i>81,78</i>	<i>0,138</i>	<i>5,64</i>	<i>473,71</i>	<i>577,82</i>	<i>118,35</i>	<i>5,54</i>
	<i>Всего за день:</i>		<i>1630</i>	<i>94,3</i>	<i>66,25</i>	<i>195,12</i>	<i>1973</i>	<i>0,691</i>	<i>86,22</i>	<i>0,352</i>	<i>6,12</i>	<i>1023,11</i>	<i>1074,62</i>	<i>179,95</i>	<i>6,38</i>

Седьмой день															
	<i>Завтрак</i>														
	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,май	79	23,5	1,95
	Батон	108	30	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>		690	33,1	44	73	773	0,241	10,73	0,028	2,39	45131,11	313,37	66,55	5,22
	<i>Обед</i>														
	Кукуруза отварная	175	100	9	6	62	333	0,19	0	0,019	0,7	26,45	196,12	63,87	3,03
	Щи из свежей капусты с картофелем	142	250	1	4	5	56	0,05	18,4	0	2,3	34	47,5	22,25	0,8
	Рис припущенный	415	200	5	7	47	208	0,036	0	0,054	0,36	6,4	91,4	29	0,68
	Рыба припущенная с овощами (горбуша)	332	100	18	1	0	79	0,06	0,6	0,01	1,1	23	182	24	0,4
	Компот из свежих яблок с лимоном	509	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,5
	Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,055	20	65	14	1,1
	Булочка	112	50	4	8	34	345	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	<i>Итого:</i>		950	41,3	26,4	199,6	1248,5	0,431	29,5	0,083	4,715	153,85	612,02	169,12	9,71
	<i>Всего за день:</i>		1640	74,4	70,4	272,6	2021,5	0,672	40,23	0,111	7,105	45284,96	925,39	235,67	14,93
Восьмой день															
	<i>Завтрак</i>														
	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
	<i>Итого:</i>		650	26	14	81	541	0,43	9,7	0,08	2,45	159,5	455	117	6,4
	<i>Обед</i>														
	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
	Борщ из свежей капусты	126	250	5	6	10	114	0,04	13,575	0	2,425	52,59	61,1	28,3	1,1
	Каша пшенная рассыпчатая	241	200	9	11	49	328	0,23	0	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08
	Тефтели мясные с рисом (ежики)	390	100	10	15	11	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
	Кисель из повидла, джема, варенья	504	200	0	0	21	85	0	0,1	0	0	8	8	2	0,5
	Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
	<i>Итого:</i>		900	28,9	38,1	119,6	980	0,415	28,575	0,17	6,415	130,59	419,6	132,7	6,43
	<i>Всего за день:</i>		1550	54,9	52,1	200,6	1521	0,845	38,275	0,25	8,865	290,09	874,6	249,7	12,83

	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	
	Обед															
	Овощи натуральные (помидоры)	106	100	1	1	2	12	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6	
	Суп картофельный с бабовыми с мясом	144	250	2,3	4,25	15,12	108	0,195	8,67	0,03	0,22	19	65,75	25,5	0,92	
	Макаронные изделия отварные	291	200	7	7	47	281	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04	
	Бефстроганов из отварной говядины	366	100	15	14	2	194	0,04	0,66	0,006	0,46	26,66	158	19,33	2,2	
	Чай с лимоном	518	200	0	0	15	62	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8	
	Хлеб пшеничный	108	100	8	1	49	245	0,011	0	0	1,1	20	65	14	1,1	
	Итого:		950	33,3	27,25	130,12	902	0,372	23,35	0,036	2,94	110,26	378,35	83,63	8,66	
	Всего за день:		650	67,9	51,85	240,92	1708	0,862	103,35	0,13	5,06	220,76	957,55	330,53	21,57	
	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	
	Обед															
	Овощи натуральные (огурцы)	19	100	0	2	0	43	0,04	14,1	0	2,6	17	32	16	0,7	
	Свекольник	131	250	2	4	9	75	0,065	9,175	0,03	0,25	37,75	69,25	31	1,25	
	Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,5	
	Совс сметанный натуральный	443	50	1,54	10,6	3,38	115,3	0,017	0,075	0,06	0,21	42,45	28,3	4,85	0,11	
	Голубцы ленивые	372	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5	
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
	Яблоко	112	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	Хлеб ржаной	109	100	4	1	27	132	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
	Итого:		950	20,74	35,1	89,98	781,3	0,552	52,55	0,17	5,16	245,2	518,55	167,85	11,46	
	Всего за день:		1550	45,64	55,7	194,18	1515,3	0,694	67,45	0,24	9,96	405,6	820,75	250,25	15,3	