



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ

«Мишелевская СОШ №19»

Вишнякова Г.Д.

**Циклическое меню**  
**питания обучающихся, дети с ограниченными возможностями здоровья 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	номер	масса порц	Пищевые вещества (г.)				Витамины ,мг				Минеральные в-ва ,мг			
				Б	Ж	У	ККАЛ	В1	с	А	Е	Са	Р	Мг	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
	Фрукты 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
	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
	Совс 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	1538,1	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 сахаром	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															
	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
	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
	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
	Итого:		900	23,00	34,1	70,4	715	0,65	73,47	8,1	14,025	184,09	608,1	128,8	13,45
	Всего за день:		1610	55,10	47,9	192,7	1462	0,901	86,87	8,184	16,835	269,69	998	211,8	16,68
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
	Обед														
	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
	Итого:		950	33,25	32,23	116,05	916,25	0,5	86,6	0,88	64,65	493,75	539,25	142,25	9,8
	Всего за день:		1550	53,55	49,83	211,75	1542,3	0,674	95,4	1,01	66,1	675,75	872,75	200,25	14,25

Пятый день															
	<b>Завтрак</b>														
	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 сгущеное	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
	<b>Итого:</b>		<b>600</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>114</b>	<b>869</b>	<b>0.192</b>	<b>11.1</b>	<b>0.159</b>	<b>1.14</b>	<b>485.9</b>	<b>545.96</b>	<b>76.46</b>	<b>4.5</b>
	<b>Обед</b>														
	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
	<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>113</b>	<b>804</b>	<b>0.261</b>	<b>17.69</b>	<b>0.048</b>	<b>6.34</b>	<b>85.9</b>	<b>319.1</b>	<b>93.65</b>	<b>7.71</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1360</b>	<b>59</b>	<b>57</b>	<b>227</b>	<b>1673</b>	<b>0.453</b>	<b>28.79</b>	<b>0.207</b>	<b>7.48</b>	<b>571.8</b>	<b>865.06</b>	<b>170.11</b>	<b>12.21</b>
Шестой день															
	<b>Завтрак</b>														
	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								
	<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>23</b>	<b>39</b>	<b>83</b>	<b>1110</b>	<b>0.204</b>	<b>4.44</b>	<b>0.214</b>	<b>0.48</b>	<b>549.4</b>	<b>496.8</b>	<b>61.6</b>	<b>0.84</b>
	<b>Обед</b>														
	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
	<b>Итого:</b>		<b>950</b>	<b>71.3</b>	<b>27.25</b>	<b>112.12</b>	<b>863</b>	<b>0.487</b>	<b>81.78</b>	<b>0.138</b>	<b>5.64</b>	<b>473.71</b>	<b>577.82</b>	<b>118.35</b>	<b>5.54</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1630</b>	<b>94.3</b>	<b>66.25</b>	<b>195.12</b>	<b>1973</b>	<b>0.691</b>	<b>86.22</b>	<b>0.352</b>	<b>6.12</b>	<b>1023.11</b>	<b>1074.62</b>	<b>179.95</b>	<b>6.38</b>

Сельмой 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>		<b>690</b>	<b>33,1</b>	<b>44</b>	<b>73</b>	<b>773</b>	<b>0,241</b>	<b>10,73</b>	<b>0,028</b>	<b>2,39</b>	<b>45131,11</b>	<b>313,37</b>	<b>66,55</b>	<b>5,22</b>
	<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 картофеом	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>		<b>950</b>	<b>41,3</b>	<b>26,4</b>	<b>199,6</b>	<b>1248,5</b>	<b>0,431</b>	<b>29,5</b>	<b>0,083</b>	<b>4,715</b>	<b>153,85</b>	<b>612,02</b>	<b>169,12</b>	<b>9,71</b>
	<i>Всего за день:</i>		<b>1640</b>	<b>74,4</b>	<b>70,4</b>	<b>272,6</b>	<b>2021,5</b>	<b>0,672</b>	<b>40,23</b>	<b>0,111</b>	<b>7,105</b>	<b>45284,96</b>	<b>925,39</b>	<b>235,67</b>	<b>14,93</b>
	<i>Восьмой день</i>														
	<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>		<b>650</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>81</b>	<b>541</b>	<b>0,43</b>	<b>9,7</b>	<b>0,08</b>	<b>2,45</b>	<b>159,5</b>	<b>455</b>	<b>117</b>	<b>6,4</b>
	<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>		<b>900</b>	<b>28,9</b>	<b>38,1</b>	<b>119,6</b>	<b>980</b>	<b>0,415</b>	<b>28,575</b>	<b>0,17</b>	<b>6,415</b>	<b>130,59</b>	<b>419,6</b>	<b>132,7</b>	<b>6,43</b>
	<i>Всего за день:</i>		<b>1550</b>	<b>54,9</b>	<b>52,1</b>	<b>200,6</b>	<b>1521</b>	<b>0,845</b>	<b>38,275</b>	<b>0,25</b>	<b>8,865</b>	<b>290,09</b>	<b>874,6</b>	<b>249,7</b>	<b>12,83</b>

