



**Цикличное меню  
питания обучающихся детей участников СВО,  
многодетных и малоимущих семей с 12 лет 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	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Витамины ,мг				Минеральные в-ва ,мг			
				Б	Ж	У		B1	с	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Первый день</b>															
<i>Обед</i>															
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	
Соус молочный для запеания	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	
<i>Итого:</i>		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	
<b>Второй день</b>															
<i>Обед</i>															
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	
<i>Итого:</i>		850	25,4	23,65	130,65	899	0,246	56,19	0,048	8,39	104,9	338,5	141,65	6,85	
<b>Третий день</b>															
<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	
Картофельноеюре	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>		900	23,00	34,1	70,4	715	0,65	73,47	8,1	14,025	184,09	608,1	128,8	13,45	
<b>Четвертый день</b>															
<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 концентрированный	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>		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	
<b>Пятый день</b>															
<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>		760	23	24	113	804	0,261	17,69	0,048	6,34	85,9	319,1	93,65	7,71	

Шестой день												
Обед												
Икра кабачковая	115	50	1	4	4	59	0.02	7	0	3.1	41	37
Суп картофельный с бобовыми	144	250	2.3	4.25	15.12	108	0.195	8.67	0.03	0.22	19	65.75
Макаронные изделия отварные	295	200	7	7	47	281	0.08	0.1	0.07	1	207	168
Птица отварная	404	100	14	10	0	142	0.057	4.71	0.028	0.57	35.71	158.57
Чай с молоком концентрированным	495	200	42	1	13	67	0.04	1.3	0.01	0	127	93
Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168	0.055	0	0	0.55	10	32.5
Мандарины	112	100	1	0	8	38	0.04	60	0	0.2	34	23
<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>
Седьмой день												
Обед												
Кукуруза отварная	175	100	9	6	62	333	0.19	0	0.019	0.7	26.45	196.12
Щи из свежей капусты с картофеем	142	250	1	4	5	56	0.05	18.4	0	2.3	34	47.5
Рис припущеный	415	200	5	7	47	208	0.036	0	0.054	0.36	6.4	91.4
Рыба припущенная с овощами (горбуша)	332	100	18	1	0	79	0.06	0.6	0.01	1.1	23	182
Компот из свежих яблок с лимоном	509	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19
Хлеб пшеничный	108	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.055	0	0	0.055	20	65
Булочка	112	50	4	8	34	345	0.03	10	0	0.2	16	11
<b>Итого:</b>	<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>
Восьмой день												
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
Борщ из свежей капусты	126	250	5	6	10	114	0.04	13.575	0	2.425	52.59	61.1
Каша пшеничная рассыпчатая	241	200	9	11	49	328	0.23	0	0.06	0.34	22	178
Тефтели мясные с рисом (ежики)	390	100	10	15	11	221	0.05	0.8	0.11	0.5	21	108
Кисель из повидла, джема,варенья	504	200	0	0	21	85	0	0.1	0	0	8	8
Хлеб пшеничный	108	50	4	1	25	168	0.055	0	0	0.55	10	32.5
<b>Итого:</b>	<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>
Девятый день												
Обед												
Овощи натуральные (помидоры)	106	100	1	1	2	12	0.03	10	0	0.1	23	42
Суп картофельный с бобовыми с мясом	144	250	2.3	4.25	15.12	108	0.195	8.67	0.03	0.22	19	65.75
Макаронные изделия отварные	291	200	7	7	47	281	0.076	0.02	0	1.06	7.6	47.6
Бефстроганов из отварной говядины	366	100	15	14	2	194	0.04	0.66	0.006	0.46	26.66	158
Чай с лимоном	518	200	0	0	15	62	0.02	4	0	0	14	0
Хлеб пшеничный	108	100	8	1	49	245	0.011	0	0	1.1	20	65
<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>33.3</b>	<b>27.25</b>	<b>130.12</b>	<b>902</b>	<b>0.372</b>	<b>23.35</b>	<b>0.036</b>	<b>2.94</b>	<b>110.26</b>	<b>378.35</b>	<b>83.63</b>
Десятый день												
Обед												
Овощи натуральные (огурцы)	19	100	0	2	0	43	0.04	14.1	0	2.6	17	32
Свекольник	131	250	2	4	9	75	0.065	9.175	0.03	0.25	37.75	69.25
Картофельное шоре	429	200	4.2	8.8	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114
Соус сметанный натуральный	443	50	1,54	10.6	3.38	115.3	0.017	0.075	0.06	0.21	42.45	28.3
Голубцы ленивые	372	100	8.5	8.3	4	125	0.04	12.4	0.02	0.3	34	103
Чай с сахаром	493	200	0.1	0	15	60	0	0	0	0	11	3
Яблоко	112	200	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11
Хлеб ржаной	109	100	4	1	27	132	0.18	0	0	1.4	35	158
<b>Итого:</b>	<b>950</b>	<b>20.74</b>	<b>35.1</b>	<b>89.98</b>	<b>781.3</b>	<b>0.552</b>	<b>52.55</b>	<b>0.17</b>	<b>5.16</b>	<b>245.2</b>	<b>518.55</b>	<b>167.85</b>