

СОГЛАСОВАНО:

Начальнику территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Иркутской области
в г.Усолье-Сибирское
и Усольском районе

«08» _____ 2019г.

_____ Пешков А.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
Мишелевская СОШ № 19

«08» _____ 2019г.

_____ Вишнякова Г.Д.



**Цикличное меню
питания обучающихся
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»
на 2019 – 2020 учебный год
(с 01.09.2019 г. - по 31.05.2020 г.)**

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

[illegible]

Второй день														
Завтрак														
Пагу из курицы	407	200	15,77	16,45	18,17	283,4	0,13	11,88	0,02	3,54	28,57	158,85	44,57	2,05
Какао с молоком	496	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	0,8	0,1	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
Итого:			23,47	20,45	63,67	538,4	0,32	38,18	0,04	4,94	184,07	373,85	115,07	5,7
Обед														
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	0,8	0,1	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
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
Каша ячневая рассыпчатая	244	200	6,58	9,12	41,02	272,4	0,126	0	0,058	1,1	53,4	225,8	27,8	1,2
Курица 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
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
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 (мандарин)	112	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
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:			41,62	31,85	116,19	927,95	0,488	81,285	0,086	6,245	229,2	602,97	141,45	7,67
Всего за день:			65,09	52,3	179,86	1466,35	0,808	119,465	0,126	11,185	413,27	976,82	256,52	13,37

Третий день														
Завтрак														
Овощи натуральные(огурцы)	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 припущенная (Минтай) в молоке	336	100	13,4	7,2	3,1	129	0,07	1,2	0,02	3,9	46	145	22	0,5
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 ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Итого:			22,32	15,96	80,7	555,2	0,226	14	0,074	5,06	107,1	361,4	90,5	4,13
Обед														
Овощи натуральные соленные (огурцы)	107	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
Суп картофельный с бобовыми	144/404	250/35	10,55	9,95	15,3	143	0,22	10,32	0,38	0,4	31,5	121,25	33,5	1,47
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Голубцы ленивые	372	100	8,5	8,3	4	125	0,04	12,4	0,02	0,3	34	103	21	1,5
Компот из смеси сухофруктов	508	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	0,55	10	32,5	7	0,55
Йогурт	517	200	10	6,4	17	174	0,06	1,2	0,04	0	238	182	28	0,2
Сырники из торога запеченые	321	100	16	12,3	20,6	257,3	0,06	0,26	0,06	0,53	136,6	205,3	21,3	0,66
Итого:			54,35	46,25	132	1123,8	0,645	36,48	0,56	2,08	553,1	801,05	169,8	7,88
Всего за день:			76,67	62,21	212,7	1679	0,871	50,48	0,634	7,14	660,2	1162,45	260,3	12,01

Четвертый день														
Завтрак														
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
Бутерброд с маслом	93	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Итого:			13,36	31,66	67,66	589,2	0,23	2,62	0,22	1,3	276,1	326,4	71,1	2,91
Обед														
Икра кабачковая	115	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0	3,1	41	37	15	0,7
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	153	250	9,2	7,2	16	166,2	0,1	7,9	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
Каша пшенная рассыпчатая	241	200	8,84	10,82	48,84	328	0,23	0	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08
Ежики мясные	390	100	9,5	15,3	11,4	221	0,05	0,8	0,11	0,5	21	108	16	1,5
Компот из плодов консервированных	514	200	0,5	0,2	32,4	133	0	2	0	0,2	16	16	6	1,5
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:			33,24	43,02	133,04	1054,2	0,49	17,7	0,2	5,59	181,25	583,75	172,15	8,98
Всего за день:			46,6	74,68	200,7	1643,4	0,72	20,32	0,42	6,89	457,35	910,15	243,25	11,89

Пятый день

Завтрак														
Пудинг из творога паровой	317	150	20,9	16,3	33	362	0,09	0,3	0,1	0,6	183	284	32	1,4
Бутерброд с сыром	90	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	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
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого:			31	26,4	74,6	662	0,21	0,4	0,18	1,7	396,5	498	69,5	4,05
Обед														
Нарезка из отварной свеклы	50	100	1,5	5,5	8,4	89	0,02	5,7	0	2,3	33	38	19	1,3
Рассольник	133/357	250/25	8,65	9,92	5,07	180,25	0,1	10,1	0	2,47	23,5	64,1	31	1,82
Макаронные изделия отварные	291	1/200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
Бестрогановиз отварной говядины	366	150	22,7	20,7	3,6	291	0,07	1	0,01	0,7	40	237	29	3,3
Соки овощные, фруктовые и ягодные	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
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:			45,19	37,62	80,59	962,95	0,341	20,82	0,01	7,08	128,1	419,2	96,8	10,81
Всего за день:			76,19	64,02	155,19	1624,95	0,551	21,22	0,19	8,78	524,6	917,2	166,3	14,86

Шестой день						ККАЛ	Витамины ,мг				Минеральные в-ва .мг			
Завтрак							B1	c	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Каша рисовая молочная (жидкая)	268	200	5,54	8,6	32,4	229	0,064	1,54	0,054	0,18	143,4	151,8	31,6	0,44
Колбаса варенная	102	100	10,4	18,7	0,2	211	0,22	0	0	0,3	31	149	18	1,6
Какао с молоком	496	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
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:			22,84	31,2	74,3	671	0,414	2,84	0,074	1,18	315,9	489,8	100,1	4,79
Обед														
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	0,8	0,1	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
Суп-лапша домашняя	156/404	250/35	12,05	11,5	14,4	203,25	0,05	2,05	0,02	2,7	34	85,73	22,5	0,95
Каша ячневая рассыпчатая	244	200	6,58	9,12	41,02	272,4	0,126	0	0,058	1,1	53,4	225,8	27,8	1,2
Сосиска отварная	395	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
Кисель из плодово-ягодного концентрата	503	200	1,4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
Плоды свежие (бананы)	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Итого:			36,53	42,52	133,82	1065,15	0,471	37,05	0,078	5,85	151,4	532,03	136,3	5,9
Всего за день:			59,37	73,72	208,12	1736,15	0,885	39,89	0,152	7,03	467,3	1021,83	236,4	10,69

Седьмой день														
Завтрак														
Макаронные изделия отварные	291	1/200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,076	0,02	0	1,06	7,6	47,6	10,8	1,04
Курица 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
Бутерброд с маслом	93	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Итого:			36,04	34,4	80,99	780	0,243	4,73	0,148	2,73	77,81	305,17	61,15	5,16
Обед														
Овощи натуральные(огурцы)	106	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	23	42	14	0,6
Щи из квашеной капусты с картофелем	139	250	1,55	4,95	5,87	74,25	0,04	12,17	0	2,35	32,75	43,25	20	0,72
Каша рисовая рассыпчатая	240	200	4,94	8,14	49,74	292	0,04	0	0,054	0,38	6,6	106,6	35	0,72
Рыба тушеная с овощами(горбуша)	343	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	4,7	0,01	4,2	35	203	39	0,8
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 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:			24,39	21,39	106,11	718,25	0,32	39,67	0,064	7,93	145,05	488,85	142,5	7,39
Всего за день:			60,43	55,79	187,1	1498,25	0,563	44,4	0,212	10,66	222,86	794,02	203,65	12,55

Завтрак Восьмой день

[illegible]

Девятый день														
<i>Завтрак(бесплатное питание)</i>														
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4
Гуляш из говядины	367	60	10,3	11	2,2	148,5	0,035	0,65	0,02	0,035	8,5	107,5	15	1,6
Салат из моркови	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
Бутерброд с маслом	93	40	1,6	16,7	10	197	0,02	0	0,12	0,4	6	17	3	0,3
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
<i>итого:</i>			<i>17,3</i>	<i>46,6</i>	<i>58,1</i>	<i>721,5</i>	<i>0,275</i>	<i>10,65</i>	<i>0,2</i>	<i>5,335</i>	<i>95,5</i>	<i>290,5</i>	<i>90</i>	<i>4,2</i>
<i>Обед</i>														
Кукуруза отварная	175	100	8,9	5,6	0,006	332,9	0,19	0	0,019	0,7	26,45	196,12	63,87	3,03
Свекольник	131	250	2,1	4,45	12	97	0,065	9,175	0,03	0,25	37,75	69,25	31	1,525
Макаронные изделия отварные с сыром	295	1/200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1
Сосиска отварная	395	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
Сок фруктовый	518	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	14	0	0	2,8
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
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
<i>Итого:</i>			<i>29,9</i>	<i>31,95</i>	<i>97,306</i>	<i>1068,9</i>	<i>0,425</i>	<i>23,275</i>	<i>0,119</i>	<i>3,4</i>	<i>349,7</i>	<i>657,37</i>	<i>154,37</i>	<i>14,755</i>
<i>Всего за день:</i>			<i>47,2</i>	<i>78,55</i>	<i>155,41</i>	<i>1790,4</i>	<i>0,7</i>	<i>33,925</i>	<i>0,319</i>	<i>8,735</i>	<i>445,2</i>	<i>947,87</i>	<i>244,37</i>	<i>18,955</i>

Десятый день														
<i>Завтрак(бесплатное питание)</i>														
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
Хлеб пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55
Кофейный напиток с молоком	501	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	1,3	0,02	0	126	90	14	0,1
Салат из свежих помидоров	22	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	13	24	18	0,8
<i>Итого:</i>			<i>23,23</i>	<i>28,44</i>	<i>80,09</i>	<i>648,4</i>	<i>0,163</i>	<i>19,03</i>	<i>0,029</i>	<i>10,69</i>	<i>180,4</i>	<i>273,2</i>	<i>68,5</i>	<i>2,69</i>
<i>Обед</i>														
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	0,8	0,1	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9
Рассольник	133	250	1,85	5,07	5,07	109,5	0,09	10,1	0	2,3	20,25	58,75	24,25	0,95
Курица 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
Каша ячневая рассыпчатая	244	200	6,58	9,12	41,02	272,4	0,126	0	0,058	1,1	53,4	225,8	27,8	1,2
Хлеб ржаной	109	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0	0	0,056	14	63,2	18,8	1,56
Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Фрукты свежие (бананы)	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
<i>Итого:</i>			<i>36,97</i>	<i>31,47</i>	<i>99,82</i>	<i>874,3</i>	<i>0,445</i>	<i>49,81</i>	<i>0,086</i>	<i>5,126</i>	<i>156,36</i>	<i>563,32</i>	<i>156,7</i>	<i>7,08</i>
<i>Всего за день:</i>			<i>60,2</i>	<i>59,91</i>	<i>179,91</i>	<i>1522,7</i>	<i>0,608</i>	<i>68,84</i>	<i>0,115</i>	<i>15,816</i>	<i>336,76</i>	<i>836,52</i>	<i>225,2</i>	<i>9,77</i>

В свободной буфетной продаже постоянно имеются:

выпечка;

кисломолочные продукты (расфасовка не более 0.5л.)

кондитерские изделия сахарные (зефир, конфеты);

мучные изделия (печенье, вафли, пряники);

соки, минеральная вода (бутилизованная) негазированная (расфасовка не более 0.5л.);

фрукты.