

СОГЛАСОВАНО:

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

« 29 » 2020г.

Пешков А.В.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
Мишелевская СОШ № 19
« 29 » 2020г.
Вишнякова Г.Д.



**Циклическое меню
питания обучающихся
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»
на 2020-2021 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 тех. карты	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г.)			ККАЛ	Витамины ,мг				Минеральные в-ва ,мг			
				Б	Ж	У		в1	с	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Первый день															
	<i>Завтрак</i>														
	Бутерброды с вареными колбасами(1в)	81	50	5,2	8,6	9,8	137	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
	Омлет натуральный	301	200	17,23	26,76	4,61	326,15	0,12	0,61	0,4	0,92	163,07	307,69	24,61	3,07
	Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
	<i>Итого:</i>			<i>22,53</i>	<i>35,36</i>	<i>29,41</i>	<i>523,15</i>	<i>0,21</i>	<i>0,61</i>	<i>0,4</i>	<i>1,32</i>	<i>184,07</i>	<i>367,69</i>	<i>33,61</i>	<i>4,07</i>
	<i>Обед</i>														
	Салат из моркови	7	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
	Каша гречневая рассыпчатая	237	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,27	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06
	Сосиска отварная	395	100	10,4	20,9	0	230	0,14	0	0	0,4	31	134	17	1,6
	Суп-лапша домашняя (Птица отварная)	156/404	250/35	10,8	11,27	14,1	196	0,05	2,02	0,02	2,7	21,5	85,25	12,5	0,95
	Чай с молоком	495	200	1,5	1,3	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0	127	93	15	0,4
	Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	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>38,9</i>	<i>55,03</i>	<i>115,04</i>	<i>1110,4</i>	<i>0,66</i>	<i>16,52</i>	<i>0,084</i>	<i>9,52</i>	<i>256</i>	<i>721,45</i>	<i>290,4</i>	<i>13,76</i>
	<i>Всего за день:</i>			<i>61,43</i>	<i>90,39</i>	<i>144,45</i>	<i>1633,55</i>	<i>0,87</i>	<i>17,13</i>	<i>0,484</i>	<i>10,84</i>	<i>440,07</i>	<i>1089,14</i>	<i>324,01</i>	<i>17,83</i>

Второй день															
<i>Завтрак</i>															
Рагу 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 соленые (огурцы)	107	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6	
<i>Итого:</i>			<i>23,47</i>	<i>20,45</i>	<i>61,57</i>	<i>527,4</i>	<i>0,28</i>	<i>18,18</i>	<i>0,04</i>	<i>4,34</i>	<i>193,07</i>	<i>371,85</i>	<i>109,07</i>	<i>5,4</i>	
<i>Обед</i>															
Бутерброды с отварными мясопродуктами(1В)	83	50	7,9	4,5	9,8	111	0,03	0	0	0,4	10	61	10	0,8	
Борщ со свежей капусты	126	250	1,65	4,85	7	78,25	0,027	13,575	0	2,425	42,75	45,5	24,5	1,1	
Капуста тушеная	423	200	7,4	7,2	7,8	126	0,08	34	0,06	1,4	122	110	48	2	
Птица 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 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 (мандарин)	112	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1	
Булочка школьная	60	574	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5	
<i>Итого:</i>			<i>49,95</i>	<i>35,35</i>	<i>105,77</i>	<i>944,55</i>	<i>0,369</i>	<i>90,285</i>	<i>0,098</i>	<i>6,445</i>	<i>275,46</i>	<i>463,57</i>	<i>131,35</i>	<i>6,92</i>	
<i>Всего за день:</i>			<i>73,42</i>	<i>55,8</i>	<i>167,34</i>	<i>1471,95</i>	<i>0,649</i>	<i>108,465</i>	<i>0,138</i>	<i>10,785</i>	<i>468,53</i>	<i>835,42</i>	<i>240,42</i>	<i>12,32</i>	

Третий день															
<i>Завтрак</i>															
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	
<i>Обед</i>															
Рыба соленая	103	100	17,4	17,1	0	224	0,02	0	0,02	1,1	80	270	40	1,1	
Суп картофельный с бобовыми (мясо отварное)	144/357	250/25	9,1	9,1	15,1	178,75	0,2	8,67	0	0,39	22,25	119,25	32,25	1,79	
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4	
Фрикадельки из говядины паровые	391	100	14,2	12,6	6,8	197	0,05	0	0,02	0,5	9	137	17	2	
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	
Итого:			59,2	54,4	112,3	1185,25	0,575	17,17	0,14	2,74	439,25	873,75	169,25	8,54	
Всего за день:			81,52	70,36	193	1740,45	0,801	31,17	0,214	7,8	546,35	1235,15	259,75	12,67	

Четвертый день																
Завтрак																
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	396	200	17	17,6	14,3	284	0,09	7,9	0,07	0,6	25	196	38	3		
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:			25,1	37,6	56,9	647	0,24	9,2	0,21	1,7	174,5	382	78,5	5,35		
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 кукурузная рассыпчатая	246	200	5,46	9,04	44,52	281,2	0,06	0	0,06	0,56	14,2	73	19,6	1,78		
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	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:			29,86	41,24	128,72	1007,4	0,32	17,7	0,2	5,81	173,45	478,75	128,35	8,68		
Всего за день:			54,96	78,84	185,62	1654,4	0,56	26,9	0,41	7,51	347,95	860,75	206,85	14,03		

Пятый день															
<i>Завтрак</i>															
Пудинг из творога паровой	317	200	27,86	21,73	44	482	0,12	0,4	0,13	0,8	244	378,66	42,66	1,86	
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	
<i>Итого:</i>			<i>37,96</i>	<i>31,83</i>	<i>85,6</i>	<i>782</i>	<i>0,24</i>	<i>0,5</i>	<i>0,21</i>	<i>1,9</i>	<i>457,5</i>	<i>592,66</i>	<i>80,16</i>	<i>4,51</i>	
<i>Обед</i>															
Салат из свеклы с зеленым горошком	58	100	1,7	6,3	7,3	93	0,04	5,7	0	2,8	28	42	18	1,2	
Рассольник (мясо отварное)	133/357	250/25	8,65	9,92	5,07	180,25	0,1	10,1	0	2,47	23,5	112,25	31	1,82	
Макаронные изделия отварные с сыром	295	18.07.1900	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1	
Бестроганов из отварной говядины	366	100	15,13	13,8	2,4	194	0,04	0,66	0,006	0,46	26,66	158	19,33	2,2	
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	
<i>Итого:</i>			<i>42,38</i>	<i>40,72</i>	<i>73,57</i>	<i>951,75</i>	<i>0,335</i>	<i>20,56</i>	<i>0,076</i>	<i>7,28</i>	<i>309,16</i>	<i>512,75</i>	<i>95,33</i>	<i>9,67</i>	
<i>Всего за день:</i>			<i>80,34</i>	<i>72,55</i>	<i>159,17</i>	<i>1733,75</i>	<i>0,575</i>	<i>21,06</i>	<i>0,286</i>	<i>9,18</i>	<i>766,66</i>	<i>1105,41</i>	<i>175,49</i>	<i>14,18</i>	

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	
Птица 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 (мясо отварное)	139/357	250/25	8,35	9,8	5,87	145	0,057	12,17	0	2,52	36	96,75	26,75	1,59	
Картофельное пюре	429	200	4,2	8,8	21,8	184	0,18	6,8	0,06	0,2	52	114	38	1,4	
Рыба, тушенная в томате с овощами	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:			30,45	26,9	78,17	681	0,477	46,47	0,07	7,92	193,7	549,75	152,25	8,94	
Всего за день:			66,49	61,3	159,16	1461	0,72	51,2	0,218	10,65	271,51	854,92	213,4	14,1	

Девятый день															
<i>Завтрак</i>															
Каша гречневая рассыпчатая	237	200	11,4	10,46	49,44	337,4	0,27	0	0,054	0,82	19	270,2	180,4	6,06	
Гуляш из говядины	367	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2	
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 сыром	90	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4	
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
<i>итого:</i>			39,9	52,06	87,64	979,4	0,41	4,6	0,174	6,62	256	669,2	257,4	10,56	
<i>Обед</i>															
Кукуруза отварная	175	100	8,9	5,6	61,7	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	200	12,1	10,1	34	275	0,08	0,1	0,07	1	207	168	20	1,1	
Сосиска отварная	395	100	20,0	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	0,40	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
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>			227,8	42,25	134,4	1160,9	0,615	23,275	0,119	3,25	349,7	657,37	164,37	14,205	
<i>Всего за день:</i>			267,7	94,31	222,04	2140,3	1,025	27,875	0,293	9,87	605,7	1326,57	421,77	24,765	

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	
Итого:			23,23	28,44	80,09	648,4	0,163	19,03	0,029	10,69	180,4	273,2	68,5	2,69	
<i>Обед</i>															
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
Рассольник (мясо отварное)	133/357	250/25	8,65	9,92	5,07	180,25	0,1	10,1	0	2,47	23,5	112,25	31	1,82	
Каша пшеничная рассыпчатая	243	200	8,66	9,28	51,36	323,6	0,16	0	0,06	1,46	32,6	212,4	47	3,58	
Птица 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	
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	
Плоды свежие (бананы)	112	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
Итого:			46,15	36,58	110,16	996,25	0,489	49,81	0,088	5,656	138,81	603,42	182,65	10,33	
Всего за день:			69,38	65,02	190,25	1644,65	0,652	68,84	0,117	16,346	319,21	876,62	251,15	13,02	

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.