

**Цикличное меню
питания обучающихся
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»
на 2021-2022 учебный год
дети с 7 до 11 лет**

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> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом (2-й вариант) | 94 | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 |
| | 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 |
| | 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: | | | 9,66 | 24,16 | 48,46 | 452,2 | 0,14 | 1,32 | 0,19 | 0,5 | 257,6 | 243,4 | 46,6 | 0,86 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <u>Салат из моркови</u> | 7 | 50 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 66 | 0,02 | 1,6 | 0 | 2,35 | 12 | 24,5 | 16,5 | 0,3 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 237 | 150 | 8,55 | 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 | 17,8 | 17,5 | 14,3 | 286 | 0,09 | 0 | 0,04 | 0,5 | 39 | 185 | 26 | 2,8 |
| | 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 |
| | Итого: | | | 42,9 | 43,96 | 112,43 | 1016,05 | 0,52 | 14,92 | 0,11 | 7,06 | 247,25 | 680,35 | 237,8 | 13,14 |
| | Всего за день: | | | 52,56 | 68,12 | 160,89 | 1468,25 | 0,66 | 16,24 | 0,3 | 7,56 | 504,85 | 923,75 | 284,4 | 14 |

| Четвертый день | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Сыр сычужный твердый порциями | 100 | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,1 | 180 | 118 | 10 | 0,18 | |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 | |
| Компот из плодов или ягод сушеных | 512 | 200 | 0,3 | 0 | 20,1 | 81 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 10 | 6 | 3 | 0,6 | |
| Итого: | | | 25,72 | 23,42 | 51,1 | 520,6 | 0,186 | 8,84 | 0,11 | 1,4 | 232,5 | 399 | 74,5 | 5,73 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Икра кабачковая | 115 | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 | 0,01 | 3,5 | 0 | 1,55 | 20,5 | 18,5 | 7,5 | 0,35 | |
| 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 | |
| Капуста тушеная | 423 | 200 | 7,4 | 7,2 | 7,8 | 126 | 0,08 | 34 | 0,06 | 1,4 | 122 | 110 | 48 | 2 | |
| Чай с сахаром | 493 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| Чай с молоком | 495 | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 127 | 93 | 15 | 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: | | | 22,45 | 20,75 | 75,25 | 579,7 | 0,32 | 46,7 | 0,1 | 4,4 | 361,75 | 469,25 | 143,25 | 6,25 | |
| Всего за день: | | | 48,17 | 44,17 | 126,35 | 1100,3 | 0,506 | 55,54 | 0,21 | 5,8 | 594,25 | 868,25 | 217,75 | 11,98 | |

| Пятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------|--------|--------------|-------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога паровой | 317 | 150 | 11,7 | 12,5 | 25,4 | 261 | 0,13 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 65 | 157 | 30 | 1,2 | |
| Бутерброд с маслом (2-й вариант) | 94 | 30 | 1,2 | 12,5 | 7,5 | 147 | 0,02 | 0 | 0,09 | 0,3 | 5 | 13 | 2 | 0,2 | |
| Чай с сахаром | 493 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| Итого: | | | 13 | 25 | 47,9 | 468 | 0,15 | 0,1 | 0,19 | 0,6 | 81 | 173 | 33 | 1,7 | |
| <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 | |
| Плов из отварной говядины | 370 | 200,00 | 15,12 | 14,88 | 39,36 | 352 | 0,056 | 0,32 | 0,048 | 0,64 | 18,4 | 181,6 | 42,4 | 2,24 | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 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 | |
| Итого: | | | 30,67 | 32,1 | 86,33 | 881,75 | 0,301 | 30,12 | 0,048 | 6,66 | 109,9 | 379,35 | 107,4 | 10,81 | |
| Всего за день: | | | 43,67 | 57,1 | 134,23 | 1349,75 | 0,451 | 30,22 | 0,238 | 7,26 | 190,9 | 552,35 | 140,4 | 12,51 | |

| Седьмой день | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 291 | 1/150 | 5,65 | 0,67 | 29,04 | 193,2 | 0,057 | 0,015 | 0 | 0,79 | 5,7 | 35,7 | 8,1 | 0,26 | |
| Птица отварная | 404 | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 | |
| Овощи натуральные(огурцы) | 106 | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 0,009 | 3 | 0 | 0,03 | 6,9 | 12,6 | 4,2 | 0,18 | |
| Хлеб пшеничный | 108 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | 0,055 | 0 | 0 | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | |
| Чай с сахаром | 493 | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 3 | 1 | 0,3 | |
| Итого: | | | 26,29 | 12,5 | 69,79 | 544,9 | 0,161 | 6,315 | 0,02 | 1,77 | 58,6 | 194,8 | 36,3 | 2,39 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 17 | 100 | 0,7 | 10,1 | 2 | 102 | 0,03 | 5 | 0 | 4,5 | 18 | 33 | 13 | 0,5 | |
| 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 | |
| Рис припущенный | 415 | 150 | 3,54 | 6,04 | 32,4 | 198,15 | 0,027 | 0 | 0,04 | 0,27 | 4,8 | 68,5 | 21,75 | 0,51 | |
| 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 | |
| Итого: | | | 29,29 | 33,74 | 78,47 | 736,15 | 0,294 | 24,67 | 0,05 | 12,19 | 125,5 | 484,25 | 126 | 5,75 | |
| Всего за день: | | | 55,58 | 46,24 | 148,26 | 1281,05 | 0,455 | 30,985 | 0,07 | 13,96 | 184,1 | 679,05 | 162,3 | 8,14 | |

| Девятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 237 | 150 | 8,55 | 7,84 | 37,08 | 253,05 | 0,2 | 0 | 0,04 | 0,61 | 14,25 | 202,6 | 135,3 | 4,54 | |
| Гуляш из говядины | 367 | 60 | 10,3 | 11 | 2,1 | 148,5 | 0,035 | 0,65 | 0,02 | 0,35 | 8,5 | 107,5 | 15 | 1,6 | |
| Сыр сычужный твердый порциями | 100 | 20 | 5,12 | 5,22 | 0 | 68,6 | 0,006 | 0,14 | 0,04 | 0,1 | 180 | 118 | 10 | 0,18 | |
| Хлеб ржаной | 109 | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0 | 0 | 0,7 | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 | |
| Напиток из шиповника | 519 | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 | 0,01 | 70 | 0 | 0 | 12 | 3 | 3 | 1,5 | |
| итого: | | | 27,97 | 24,96 | 78,68 | 654,15 | 0,341 | 70,79 | 0,1 | 1,76 | 232,25 | 510,1 | 186,8 | 9,77 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кукуруза отварная | 175 | 50 | 4,45 | 2,8 | 30,85 | 166,45 | 0,095 | 0 | 0,01 | 0,35 | 13,22 | 98,06 | 31,93 | 1,51 | |
| 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 | 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Итого: | | | 34,42 | 22,95 | 118,57 | 907,15 | 0,381 | 23,855 | 0,046 | 2,87 | 125,23 | 416,41 | 109,06 | 11,825 | |
| Всего за день: | | | 62,39 | 47,91 | 197,25 | 1561,3 | 0,722 | 94,645 | 0,146 | 4,63 | 357,48 | 926,51 | 295,86 | 21,595 | |

| Десятый день | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|---------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--|
| Завтрак(бесплатное питание) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Чай с сахаром с лимоном | 494 | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 0 | 2,8 | 0 | 0 | 14,2 | 4 | 2 | 0,4 | |
| Салат из свежих помидоров | 22 | 50 | 0,5 | 5,1 | 1,75 | 55 | 0,02 | 8,25 | 0 | 2,5 | 6,5 | 12 | 9 | 0,4 | |
| Итого: | | | 19,63 | 20,64 | 77,64 | 575,4 | 0,103 | 12,28 | 0,009 | 8,19 | 62,1 | 175,2 | 47,5 | 2,59 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 70 | 16,5 | 11,4 | 0,4 | 170 | 0,04 | 3,3 | 0,02 | 0,4 | 25 | 111 | 16 | 1,1 | |
| 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 | |
| Итого: | | | 37,65 | 31,28 | 88,99 | 827,45 | 0,432 | 38,4 | 0,08 | 5,086 | 120,1 | 527,85 | 133,8 | 9,26 | |
| Всего за день: | | | 57,28 | 51,92 | 166,63 | 1402,85 | 0,535 | 50,68 | 0,089 | 13,276 | 182,2 | 703,05 | 181,3 | 11,85 | |