

**Циклическое меню  
питания обучающихся  
МБОУ «Мишелевская СОШ № 19»  
на 2021-2022 учебный год  
дети с 11 до 18 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
<b>Первый день</b>															
<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
	Вафли	588	30	0,84	0,99	23,19	105	0,009	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	500	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>10,2</b>	<b>25,15</b>	<b>76,65</b>	<b>591,2</b>	<b>0,129</b>	<b>1,32</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>	<b>265,4</b>	<b>251,2</b>	<b>48,6</b>	<b>2,01</b>
<i>Обед</i>															
	<u>Салат из моркови</u>	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	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
	<b>Итого:</b>			<b>43,45</b>	<b>49,01</b>	<b>116,98</b>	<b>1082,05</b>	<b>0,54</b>	<b>16,52</b>	<b>0,11</b>	<b>9,41</b>	<b>259,25</b>	<b>704,85</b>	<b>254,3</b>	<b>13,44</b>
	<b>Всего за день:</b>			<b>53,65</b>	<b>74,16</b>	<b>193,63</b>	<b>1673,25</b>	<b>0,669</b>	<b>17,84</b>	<b>0,29</b>	<b>10,12</b>	<b>524,65</b>	<b>956,05</b>	<b>302,9</b>	<b>15,45</b>



Третий день															
<b>Завтрак</b>															
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 пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
<b>Итого:</b>			<b>22,82</b>	<b>15,76</b>	<b>88,6</b>	<b>585,7</b>	<b>0,191</b>	<b>14</b>	<b>0,074</b>	<b>4,91</b>	<b>99,6</b>	<b>314,9</b>	<b>74</b>	<b>2,73</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные соленые (огурцы)	107	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6	
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	
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	
Хлеб ржаной	109	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	17,5	79	23,5	1,95	
Булочка "Пермская"	554	75	4,8	9,4	39	260	0,07	0	0,07	0,7	13	45	7	0,7	
<b>Итого:</b>			<b>34,34</b>	<b>37,13</b>	<b>144,6</b>	<b>1054,75</b>	<b>0,515</b>	<b>25,875</b>	<b>0,15</b>	<b>5,175</b>	<b>205,09</b>	<b>511,6</b>	<b>141,8</b>	<b>9,8</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,16</b>	<b>52,89</b>	<b>233,2</b>	<b>1640,45</b>	<b>0,706</b>	<b>39,875</b>	<b>0,224</b>	<b>10,085</b>	<b>304,69</b>	<b>826,5</b>	<b>215,8</b>	<b>12,53</b>	

<b>Четвертый день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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 сыром (2-й вариант)	91	35	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	99	10	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	
Компот из плодов или ягод сушеных	512	200	0,3	0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6	
<b>Итого:</b>			<b>26,1</b>	<b>26,1</b>	<b>66,4</b>	<b>605,5</b>	<b>0,165</b>	<b>8,8</b>	<b>0,13</b>	<b>1,45</b>	<b>182</b>	<b>333,5</b>	<b>58</b>	<b>4,45</b>	
<b>Обед</b>															
Икра кабачковая	115	90	1,71	8,01	6,93	107,1	0,018	6,3	0	2,79	36,9	33,3	13,5	0,63	
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	
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	
Чай с сахаром	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3	
Хлеб ржаной	109	100	6,6	1,2	33,4	174	0,18	0	0	1,4	35	158	47	3,9	
<b>Итого:</b>			<b>34,51</b>	<b>38,91</b>	<b>90,53</b>	<b>854,3</b>	<b>0,428</b>	<b>49</b>	<b>0,2</b>	<b>6,84</b>	<b>289,65</b>	<b>578,05</b>	<b>173,75</b>	<b>9,58</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>60,61</b>	<b>65,01</b>	<b>156,93</b>	<b>1459,8</b>	<b>0,593</b>	<b>57,8</b>	<b>0,33</b>	<b>8,29</b>	<b>471,65</b>	<b>911,55</b>	<b>231,75</b>	<b>14,03</b>	

Пятый день															
<b>Завтрак</b>															
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 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	
<b>Итого:</b>			<b>29,16</b>	<b>34,23</b>	<b>66,5</b>	<b>689</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>0,22</b>	<b>1,1</b>	<b>260</b>	<b>394,66</b>	<b>45,66</b>	<b>2,36</b>	
<b>Обед</b>															
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	
Булочка школьная	60	574	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5	
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	
<b>Итого:</b>			<b>35,47</b>	<b>34,1</b>	<b>119,83</b>	<b>1052,75</b>	<b>0,361</b>	<b>30,12</b>	<b>0,058</b>	<b>7,56</b>	<b>118,9</b>	<b>415,35</b>	<b>114,4</b>	<b>11,31</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>64,63</b>	<b>68,33</b>	<b>186,33</b>	<b>1741,75</b>	<b>0,501</b>	<b>30,52</b>	<b>0,278</b>	<b>8,66</b>	<b>378,9</b>	<b>810,01</b>	<b>160,06</b>	<b>13,67</b>	

<b>Шестой день</b>							<b>ККАЛ</b>	<b>Витамины ,мг</b>				<b>Минеральные в-ва ,мг</b>			
<b>Завтрак</b>								<b>В1</b>	<b>с</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
Бутерброды с отварными мясопродуктами (2-й вариант)	84	35	5,4	3	7,4	78	0,03	0	0	0,3	7	41	7	0,4	
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	
Какао с молоком 2-й вариант	497	200	5	4,4	31,7	186	0,06	1,7	0,03	0	163	150	39	1,3	
Вафли	588	30	0,84	0,99	23,19	105	0,009	0	0	0,21	4,8	10,8	3	0,45	
<b>Итого:</b>			<b>16,78</b>	<b>16,99</b>	<b>94,69</b>	<b>598</b>	<b>0,163</b>	<b>3,24</b>	<b>0,084</b>	<b>0,69</b>	<b>318,2</b>	<b>353,6</b>	<b>80,6</b>	<b>2,59</b>	
<b>Обед</b>															
Овощи натуральные(помидоры)	106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25	0	0,7	14	26	20	0,9	
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	
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	
Котлета мясная	381	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0	0,04	0,5	39	185	26	2,8	
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 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 (апельсин)	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3	
<b>Итого:</b>			<b>44,56</b>	<b>40,15</b>	<b>132,16</b>	<b>1071,1</b>	<b>0,495</b>	<b>88,32</b>	<b>0,13</b>	<b>6,11</b>	<b>278,1</b>	<b>657,15</b>	<b>140,5</b>	<b>9,48</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>61,34</b>	<b>57,14</b>	<b>226,85</b>	<b>1669,1</b>	<b>0,658</b>	<b>91,56</b>	<b>0,214</b>	<b>6,8</b>	<b>596,3</b>	<b>1010,75</b>	<b>221,1</b>	<b>12,07</b>	

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	
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 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>			<b>34,68</b>	<b>17,73</b>	<b>71,74</b>	<b>587,2</b>	<b>0,232</b>	<b>7,73</b>	<b>0,028</b>	<b>2,36</b>	<b>78,71</b>	<b>300,77</b>	<b>62,35</b>	<b>5,04</b>	
Обед															
<b>Салат из свежих огурцов</b>	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	200	4,72	8,06	43,2	264,2	0,036	0	0,054	0,36	6,4	91,4	29	0,68	
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 пшеничный	108	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Булочка российская	567	60	4,3	5	35,3	203	0,05	0	0,04	0,6	14	38	6	0,5	
Плоды свежие (яблоки)	112	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
<i>Итого:</i>			<b>35,67</b>	<b>40,96</b>	<b>142,27</b>	<b>1082,7</b>	<b>0,348</b>	<b>34,67</b>	<b>0,104</b>	<b>12,93</b>	<b>149,6</b>	<b>509,65</b>	<b>131,75</b>	<b>7,22</b>	
<i>Всего за день:</i>			<b>70,35</b>	<b>58,69</b>	<b>214,01</b>	<b>1669,9</b>	<b>0,58</b>	<b>42,4</b>	<b>0,132</b>	<b>15,29</b>	<b>228,31</b>	<b>810,42</b>	<b>194,1</b>	<b>12,26</b>	



Девятый день															
<b>Завтрак</b>															
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	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	
<i>итого:</i>			<b>30,82</b>	<b>27,58</b>	<b>91,04</b>	<b>738,5</b>	<b>0,411</b>	<b>70,79</b>	<b>0,114</b>	<b>1,97</b>	<b>237</b>	<b>577,7</b>	<b>231,9</b>	<b>11,29</b>	
<b>Обед</b>															
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	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 (апельсин)	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	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	
<i>Итого:</i>			<b>39,37</b>	<b>25,55</b>	<b>147,72</b>	<b>1069,6</b>	<b>0,486</b>	<b>73,855</b>	<b>0,055</b>	<b>3,22</b>	<b>156,46</b>	<b>526,47</b>	<b>145</b>	<b>11,445</b>	
<i>Всего за день:</i>			<b>70,19</b>	<b>53,13</b>	<b>238,76</b>	<b>1808,1</b>	<b>0,897</b>	<b>144,645</b>	<b>0,169</b>	<b>5,19</b>	<b>393,46</b>	<b>1104,17</b>	<b>376,9</b>	<b>22,735</b>	

<b>Десятый день</b>															
<b>Завтрак(бесплатное питание)</b>															
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	80	0,8	8,16	2,8	88	0,032	13,2	0	4	10,4	19,2	14,4	0,64	
<b>Итого:</b>			<b>19,93</b>	<b>23,7</b>	<b>78,69</b>	<b>608,4</b>	<b>0,115</b>	<b>17,23</b>	<b>0,009</b>	<b>9,69</b>	<b>66</b>	<b>182,4</b>	<b>52,9</b>	<b>2,83</b>	
<b>Обед</b>															
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	
Булочка школьная	60	574	4,8	2	33,5	171	0,06	0	0,01	0,9	9	36	7	0,5	
<b>Итого:</b>			<b>49,45</b>	<b>38,08</b>	<b>122,66</b>	<b>1071,25</b>	<b>0,509</b>	<b>39,81</b>	<b>0,098</b>	<b>6,156</b>	<b>139,81</b>	<b>611,42</b>	<b>147,65</b>	<b>10,23</b>	
<b>Всего за день:</b>			<b>69,38</b>	<b>61,78</b>	<b>201,35</b>	<b>1679,65</b>	<b>0,624</b>	<b>57,04</b>	<b>0,107</b>	<b>15,846</b>	<b>205,81</b>	<b>793,82</b>	<b>200,55</b>	<b>13,06</b>	