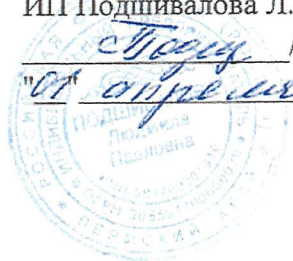


УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

/Л.П. Подшивалова/

"01" апреля 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординской СОШ"

/О.Н. Саранульцева/

"01" апреля 2025 г.



Примерное 10-дневное меню для школьников 11 - 18 лет (Весенне-летний период)

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, 2013 год, 2018 год, 2021 год

Обед 11-18 лет

День 1															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Первый прием															
214/2021	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	250		9,25	8,15	44,25	287,00	0,10	0,10	1,60	49,50	159,25	157,75	26,75	0,68
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,02	0,30	9,50	54,30	38,30	6,30	0,07
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Второй прием															
339/2021	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100		17,60	12,30	15,00	243,00	0,08	0,14	3,68	0,24	36,75	162,37	21,29	2,17
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,66	5,94	35,46	222,14	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	51,46	29,53	217,98	1346,48	0,55	0,52	5,58	97,04	314,48	579,28	109,48	8,10

Обед 11-18 лет

День 2															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Первый прием															
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		4,83	6,11	30,18	195,18	0,05	0,05	1,25	37,33	120,30	131,18	27,77	0,12
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Второй прием															
348/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100		9,70	6,50	4,60	116,00	0,03	0,03	0,00	0,00	8,00	79,00	10,00	1,31
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,47	9,42	47,34	315,61	0,36	0,36	47,79	0,00	23,90	249,57	165,98	165,98
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:		118,18	42,15	24,07	214,09	1242,13	0,73	0,64	49,24	37,33	222,08	645,81	264,29	172,02	

Обед 11-18 лет

День 3															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Первый прием															
70/2018	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25		1,20	7,40	7,50	101,00	0,02	0,02	0,00	40,00	6,40	12,80	2,80	0,18
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Второй прием															
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,48	3,54	5,56	84,00	0,03	0,03	6,40	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250		39,47	11,48	35,36	387,50	0,20	0,20	0,98	107,22	457,51	576,38	63,83	1,83
465/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200		2,80	2,50	13,60	88,00	0,03	0,03	0,70	19,00	108,30	76,50	12,60	0,12
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	56,94	26,38	144,37	1050,84	0,49	0,45	8,08	166,22	639,39	832,74	135,57	6,27

Обед 11-18 лет

День 4															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Первый прием															
	ПРЯНИК	50		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Второй прием															
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250		5,80	5,95	17,15	145,25	0,12	0,12	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	1,08
579/2021	ГРЕНКИ ИЗ ХЛЕБА ПШЕНИЧНОГО	20		1,70	2,16	13,34	79,60	0,02	0,02	0,00	0,00	4,40	16,00	2,80	0,26
299/2018	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100		13,00	3,00	7,00	107,00	0,08	0,08	2,90	8,50	37,00	202,00	38,00	0,84
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,66	5,94	35,46	222,14	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200		1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,02	0,30	9,50	54,30	38,30	6,30	0,07
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	40,55	19,71	166,70	1096,83	0,52	0,48	11,35	93,30	267,38	577,66	130,59	6,77

Обед 11-18 лет

День 5															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Первый прием															
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70		4,20	6,70	27,80	189,00	0,05	0,05	0,00	38,80	9,70	30,80	5,70	0,45
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Второй прием															
149/2021	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30		0,16	0,02	0,34	11,00	0,01	0,01	0,50	0,00	4,64	4,84	2,82	0,12
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250		22,68	20,52	17,17	344,52	0,17	0,17	8,96	73,44	38,88	247,32	50,76	2,80
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	39,13	28,80	138,76	980,86	0,45	0,41	10,06	112,24	94,40	412,92	98,72	7,09

Обед 11-18 лет

День 6															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Первый прием															
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250		4,83	6,11	30,18	195,18	0,05	0,05	1,25	37,33	120,30	131,18	27,77	0,12
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Второй прием															
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	100		15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		10,47	9,42	47,34	315,61	0,36	0,36	47,79	0,00	23,90	249,57	165,98	165,98
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,02	0,30	9,50	59,10	45,90	10,50	0,87
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	48,75	29,77	214,19	1319,13	0,85	0,76	49,34	76,83	303,08	729,51	271,39	172,96

Обед 11-18 лет

День 7															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Первый прием															
72/2021	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45		1,60	3,80	23,40	134,00	0,02	0,02	0,10	20,00	8,00	16,00	4,00	0,50
82/2021	ЯБЛОКО	100		0,60	0,60	14,70	66,00	0,04	0,04	10,50	0,00	24,15	16,50	13,50	3,31
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Второй прием															
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		2,00	3,08	8,90	89,25	0,06	0,02	0,40	26,00	16,00	28,40	6,80	0,41
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "Ёжики" с соусом	70		8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,04	0,00	16,00	37,00	99,00	15,00	0,83
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180		4,86	7,20	10,44	126,00	0,14	0,14	4,32	36,00	45,00	88,20	28,80	0,98
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	200		0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	5,80	0,00	0,02
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:		118,18		29,45	22,64	164,49	996,59	0,51	0,43	15,32	98,00	171,33	381,76	105,84	9,31

Обед 11-18 лет

День 8															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Первый прием															
226/2018	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	250		6,50	8,25	34,50	238,25	0,10	0,10	1,65	49,25	162,50	175,00	37,50	0,55
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66
Второй прием															
375/2021	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210		11,09	7,40	22,37	321,92	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	34,74	17,69	188,84	1175,51	0,44	0,35	1,85	67,25	256,38	465,46	131,64	6,01

Обед 11-18 лет

День 9															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Первый прием															
	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60		0,00	0,00	0,00	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Второй прием															
367/2018	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100		7,50	11,97	3,67	121,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,66	5,94	35,46	222,14	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200		0,10	0,10	11,10	46,00	0,01	0,01	0,60	0,00	3,40	2,10	1,70	0,46
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	26,25	19,47	132,58	958,48	0,39	0,39	68,25	42,51	103,99	333,93	69,59	6,36

Обед 11-18 лет

День 10															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Первый прием															
69/2021	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35		1,60	11,00	10,00	146,00	0,02	0,02	0,00	60,00	7,00	18,00	3,00	0,25
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
Второй прием															
149/2021	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30		0,16	0,02	0,34	11,00	0,01	0,01	0,50	0,00	4,64	4,84	2,82	0,12
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250		18,80	14,30	25,80	386,28	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
495/2021	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200		0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,01	0,20	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69
108/2013	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	62		9,12	0,96	59,04	282,00	0,14	0,14	0,00	0,00	24,00	78,00	16,80	1,32
109/2013	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12
Итого:			118,18	33,15	26,88	138,59	1017,62	0,43	0,39	15,70	84,00	100,52	378,90	111,96	7,68