

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.



/Л.П. Подшивалова/

2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординской СОШ"

/О.Н.Сарапульцева/

" " 2025 г.

**10-дневное меню
для школьников
(лагерь с дневным пребыванием)**

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

День 1															
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
Обед															
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,85	4,42	6,96	75,00	0,04	0,04	8,00	0,10	36,75	49,00	23,25	1,10
349/2021	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	70		8,00	8,00	5,00	124,00	0,03	0,03	0,00	17,00	27,00	78,00	10,00	1,04
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,04	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
82/2021	ФРУКТ	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
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:				27,99	19,43	138,56	839,84	0,38	0,32	18,50	48,60	137,68	316,36	91,99	9,76

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
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,90	4,15	12,20	97,75	0,06	0,06	3,80	2,12	16,00	46,75	17,00	0,81
344/2021	РУЛЕТ МЯСНОЙ С СОУСОМ	70		16,00	11,00	7,00	191,00	0,04	0,04	0,00	28,00	16,00	136,00	16,00	2,19
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	75		2,02	3,00	4,35	52,50	0,06	0,06	1,80	15,00	18,75	36,75	12,00	0,41
380/2021	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75		2,00	3,40	7,60	69,00	0,03	0,03	11,70	17,00	55,00	41,00	20,00	0,79
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180		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:				35,52	23,04	124,87	849,89	0,42	0,38	18,55	62,12	163,87	408,95	117,17	7,48

День 3															
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	P	Mg	Fe
Обед															
148/2021	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		2,10	4,08	10,60	87,60	0,07	0,07	5,68	0,00	13,40	48,80	20,40	0,68
375/2021	ПЛОВ	150		11,09	7,40	22,37	201,20	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
82/2021	ФРУКТ	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
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:		25,79	13,47	136,29	770,44	0,38	0,34	17,23	18,00	102,97	304,75	105,27	7,45

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
Обед															
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (20)	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
367/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
385/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180		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:				36,95	36,78	156,58	1043,11	0,47	0,47	76,00	69,24	237,96	512,61	133,02	5,69

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
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		2,00	4,52	6,32	74,00	0,07	0,07	7,25	0,00	22,75	45,25	18,25	0,70
367/2018	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
82/2021	ФРУКТ	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
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:		33,96	35,98	161,02	1041,16	0,47	0,47	86,65	31,74	170,70	443,95	132,25	8,77

День 6															
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
Обед															
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С КУРОЙ 25 ГР.)	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 "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
385/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180		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:				26,56	16,47	150,64	876,11	0,35	0,27	0,60	69,03	123,05	350,54	96,92	4,47

День 7															
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
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (20)	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
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	70		15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150		5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,04	0,00	31,50	12,00	45,00	7,50	1,05
82/2021	ФРУКТ	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
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,30	0,10	9,50	40,00	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:				39,55	23,99	157,82	1004,39	0,58	0,52	19,70	99,00	248,77	473,95	120,72	10,92

День 8															
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
Обед															
148/2021	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	20		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
123/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		8,95	9,57	7,50	152,00	0,08	0,08	5,57	8,00	21,50	107,00	26,75	1,75
296/2021	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75		13,00	0,50	0,80	60,00	0,06	0,06	2,70	6,80	25,00	125,30	22,00	0,48
377/2021	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150		4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	0,12	3,60	30,00	37,50	73,50	24,00	0,82
	СОК ФРУКТОВЫЙ	180		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:				38,60	17,56	110,72	756,64	0,49	0,45	13,12	44,80	142,12	454,25	124,92	6,33

День 9															
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
Обед															
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		1,30	4,42	3,45	59,00	0,02	0,02	9,97	0,00	34,50	28,00	13,75	0,08
367/2018	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	150		3,77	5,43	38,89	219,52	0,03	0,03	0,00	27,03	17,27	83,78	27,18	0,10
82/2021	ФРУКТ	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
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:				32,45	35,75	152,48	998,86	0,40	0,40	88,12	31,74	160,41	404,21	109,12	7,33

День 10															
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
Обед															
148/2021	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30		0,21	0,03	0,57	3,30	0,01	0,01	1,05	0,00	5,34	9,09	4,23	0,15
95/2021	СВЕКОЛЬНИК	250		1,85	4,42	6,96	75,00	0,04	0,04	8,00	0,10	36,75	49,00	23,25	1,10
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200		18,80	14,30	25,80	307,00	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
	кондитерские изделия	40		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сок фруктовый	180		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:				33,25	20,21	126,48	911,14	0,45	0,41	24,25	24,10	125,87	406,45	129,42	7,74