

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

Людмила П. Подшивалова  
81 "Сентябрь" 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ "Ординской СОШ"

/О.Н.Сарапульцева/

2025 г.



# Примерное 10-дневное меню для школьников 7-11 лет (Осенне-зимний 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 7-11 лет

Н 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	
<b>Первый прием</b>																
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		3,87	4,89	24,15	156,15	0,04	0,04	1,00	29,87	96,24	104,95	22,22	0,10	
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	
<b>Второй прием</b>																
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	150		8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	138,32	
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	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	
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	
<i>Итого:</i>				105,40	34,89	20,80	170,65	1009,50	0,59	0,30	41,03	29,87	182,03	538,99	222,68	143,68

Обед 7-11 лет

Н 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
<b>Первый прием</b>															
	ПЕЧЕНЬЕ	30		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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
<b>Второй прием</b>															
123/2018	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,00	9,12	10,77	153,20	0,07	0,07	6,36	12,00	24,92	122,01	27,76	0,90
339/2021	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80		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	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
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	0,04	0,00	0,00	14,00	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
<i>Итого:</i>		105,40	43,54	29,03	149,07	1123,54	0,44	0,34	10,34	53,24	155,75	495,54	100,59	7,45	

Обед 7-11 лет

Н 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	
				<b>Первый прием</b>												
72/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	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	
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	
<b>Второй прием</b>																
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,18	2,83	4,44	67,20	0,02	0,02	5,12	0,00	23,52	31,36	14,88	0,70	
279/2018	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150		23,75	6,91	21,27	233,08	0,12	0,12	0,59	64,49	275,19	346,70	38,40	11,05	
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	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	
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	
<i>Итого:</i>				105,40	34,56	14,62	122,04	767,62	0,31	0,22	6,01	84,49	352,59	502,12	101,02	15,54

Обед 7-11 лет

Н 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	
<b>Первый прием</b>																
	ПРЯНИК	25		0,00	0,00	0,00	89,50	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	
<b>Второй прием</b>																
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200		4,64	4,76	13,72	116,20	0,09	0,09	6,52	30,00	95,60	111,60	29,40	0,86	
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	
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	80		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80	
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	
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	
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	
<i>Итого:</i>				105,40	38,82	32,42	140,83	1099,74	0,39	0,30	7,67	138,95	245,63	520,30	119,16	5,69

Обед 7-11 лет

Н 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	
<b>Первый прием</b>																
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60		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	
<b>Второй прием</b>																
149/2021	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	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	
322/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ И МЯСА	210		14,28	14,28	14,28	242,85	0,11	0,11	6,05	33,61	32,77	163,02	42,85	2,44	
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	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	
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	
<i>Итого:</i>				105,40	26,17	22,08	106,35	738,19	0,32	0,23	7,15	72,41	76,29	289,62	82,41	6,07

Обед 7-11 лет

Н 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			
				<b>Первый прием</b>														
	<b>БУЛОЧКА С САХАРОМ</b>	<b>60</b>		0,00	0,00	0,00	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
457/2021	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b>	<b>200</b>		0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82			
<b>Второй прием</b>																		
100/2021	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b>	<b>200</b>		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	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ</b>	<b>150</b>		9,25	6,16	0,75	167,66	0,03	0,03	0,00	11,27	15,03	65,41	21,05	0,53			
495/2021	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b>	<b>200</b>		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	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b>	<b>31</b>		4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,02	0,00	0,00	12,00	39,00	8,40	0,66			
109/2013	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>	<b>31</b>		2,67	0,40	14,01	70,34	0,07	0,03	0,00	0,00	8,68	42,16	16,74	1,12			
<i>Итого:</i>				<b>105,40</b>	<b>19,38</b>	<b>11,32</b>	<b>84,28</b>	<b>767,60</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>5,88</b>	<b>11,27</b>	<b>74,31</b>	<b>222,27</b>	<b>85,19</b>	<b>4,50</b>		

Обед 7-11 лет

Н 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	
<b>Первый прием</b>																
226/2018	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200		5,20	6,60	27,60	190,60	0,08	0,08	1,32	39,40	130,00	140,00	30,60	0,44	
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	
<b>Второй прием</b>																
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	150		8,73	7,85	39,45	263,01	0,30	0,15	39,83	0,00	19,91	207,98	138,32	138,32	
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	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	
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	
<i>Итого:</i>				105,40	42,82	28,21	174,20	1120,95	0,75	0,46	41,45	78,90	296,79	657,74	238,16	144,96

Обед 7-11 лет

Н 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	
				<b>Первый прием</b>												
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	
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	
<b>Второй прием</b>																
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		1,60	2,46	7,12	71,40	0,04	0,04	0,32	20,80	12,80	22,72	5,44	0,32	
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	
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	
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	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	
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	
<i>Итого:</i>				105,40	27,40	15,67	144,24	841,26	0,31	0,22	3,32	76,33	104,25	419,16	103,96	4,38

## Обед 7-11 лет

День 9

Н 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	
<b>Первый прием</b>																
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	
<b>Второй прием</b>																
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	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	
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	0,04	0,00	0,00	14,00	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	
<b>Итого:</b>				<b>105,40</b>	<b>26,74</b>	<b>29,48</b>	<b>136,67</b>	<b>887,84</b>	<b>0,40</b>	<b>0,28</b>	<b>68,25</b>	<b>96,21</b>	<b>98,59</b>	<b>342,93</b>	<b>71,09</b>	<b>6,40</b>

Обед 7-11 лет

Н 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	
<b>Первый прием</b>																
139/2021	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200		5,76	6,48	19,70	160,20	0,07	0,07	0,90	46,60	163,40	137,20	20,60	0,51	
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	
<b>Второй прием</b>																
369/2021	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ С СОУСОМ	80		8,70	6,50	6,10	118,00	0,00	0,00	0,00	48,00	17,00	71,00	10,00	0,69	
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	
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	
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	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	
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	
<i>Итого:</i>				105,40	31,70	21,14	151,65	923,54	0,45	0,31	15,20	124,60	299,93	445,26	120,24	9,28