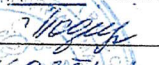


УТВЕРЖДАЮ:

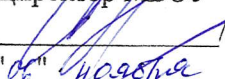
ИП Подшивалова Л.П.

 /Л.П. Подшивалова/
"06" ноября 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординской СОШ"

 /О.Н. Сарапульцева/
"06" ноября 2025 г.



**Примерное 10-дневное меню
для школьников 7-11 лет группы продленного дня.
(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

День 1															
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															
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
367/2018	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	70		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
	ПЕЧЕНЬЕ	15		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
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
Итого:		120,00		26,64	20,84	122,69	856,74	0,41	0,29	67,97	57,01	100,99	345,55	71,83	6,01

Обед 7-11 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
Обед															
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		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 ИЗ ПТИЦЫ	150		9,25	6,16	0,75	167,66	0,03	0,03	0,00	11,27	15,03	65,41	21,05	0,53
	ВАФЛЯ	15		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,04	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
Итого:			120,00	23,74	11,70	104,50	781,10	0,32	0,18	5,88	11,27	71,21	253,57	89,39	4,34

Обед 7-11 лет

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	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	200		4,14	3,88	3,56	65,80	0,03	0,03	4,40	0,00	30,20	56,40	19,60	0,78
334/2021	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150		17,14	11,80	12,78	225,56	0,15	0,15	8,27	19,54	22,55	167,67	33,08	2,58
	ПРЯНИК	20		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	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
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
Итого:			120,00	34,47	18,24	100,79	796,20	0,41	0,27	12,97	29,04	129,73	382,53	92,52	5,87

Обед 7-11 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	P	Mg	Fe
Обед															
123/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		7,16	7,66	6,00	121,60	0,06	0,06	4,46	6,40	17,20	85,60	21,40	1,40
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		8,56	13,00	2,14	159,12	0,04	0,04	0,30	189,72	76,50	148,41	12,24	1,60
	ВАФЛЯ	15		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
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
Итого:			120,00	27,71	22,12	90,49	760,56	0,31	0,17	4,76	196,12	121,48	361,87	71,38	6,26

Обед 7-11 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
Обед															
128/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200		2,12	2,80	7,56	64,00	0,05	0,05	3,14	7,20	14,20	36,60	12,40	0,54
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
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
	ПЕЧЕНЬЕ	15		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,04	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
Итого:			120,00	43,12	30,00	150,81	1135,43	0,66	0,37	44,02	79,62	125,17	565,70	222,80	143,79

Обед 7-11 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	Са	Р	Mg	Fe
Обед															
122/2021	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200		7,44	9,12	8,04	144,00	0,06	0,06	4,60	12,00	24,40	117,20	25,80	0,81
372/2021	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	70		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
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
	ВАФЛЯ	15		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
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
Итого:			120,00	44,86	33,42	130,59	1090,92	0,42	0,26	5,45	115,92	112,46	471,82	95,18	6,92

Обед 7-11 лет

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															
134/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200		2,32	3,76	5,80	66,40	0,04	0,04	2,60	21,20	59,80	58,60	19,40	0,54
279/2021	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150		30,50	8,60	24,60	295,00	0,11	0,11	0,90	62,30	265,30	326,70	36,50	1,00
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
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
		Итого:	120,00	46,01	14,92	114,85	776,74	0,38	0,24	3,80	93,00	402,08	543,76	95,74	4,05

Обед 7-11 лет

Обед 7-11 лет

День 8															
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															
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	0,03	6,40	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88
263/2021	МАКАРОННИК С МЯСОМ	150		21,80	18,70	23,50	350,00	0,12	0,12	0,30	39,00	36,00	226,00	29,00	3,63
	ПЕЧЕНЬЕ	15		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,20	0,10	9,30	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	0,04	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
	Итого:	120,00		35,27	23,70	111,41	891,84	0,36	0,22	6,70	39,00	93,18	393,06	85,34	7,77

Обед 7-11 лет

000д / 11Яст

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	P	Mg	Fe
Обед															
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	200		5,92	2,62	12,62	97,80	0,20	0,20	2,00	70,00	34,20	72,60	28,40	0,29
336/2021	ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70		13,90	10,40	14,50	207,00	0,06	0,06	0,00	4,00	9,00	145,00	21,00	1,95
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
	ПРЯНИК	20		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,04	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
	Итого:	120,00		36,26	20,48	128,97	935,64	0,60	0,46	5,80	104,00	123,48	430,46	121,34	6,19

Обед 7-11 лет

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	P	Mg	Fe
Обед															
114/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,22	2,82	7,84	65,60	0,07	0,07	4,40	0,00	15,00	51,40	20,20	0,71
348/2021	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70		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
	ПЕЧЕНЬЕ	15		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	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
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
Итого:			120,00	33,84	19,73	136,34	949,45	0,63	0,34	44,53	9,50	119,89	496,84	208,36	142,85