

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

 /Л.П. Подшивалова/

"1 сентября 2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординской СОШ"

 /О.Н.Сарапульцева/

"01 сентября 2026 г.

## Примерное 10-дневное меню для школьников 7-11 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 7-11 лет

День 1															
№ 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	Мg	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	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>															
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
459/2021	ЧАЙ ЛИМОНОМ	200		0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,90	9,10	5,00	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
	<b>Итого:</b>		<b>111,51</b>	<b>37,88</b>	<b>27,45</b>	<b>117,65</b>	<b>959,54</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>11,04</b>	<b>43,74</b>	<b>107,35</b>	<b>427,34</b>	<b>90,89</b>	<b>7,59</b>

Обед 7-11 лет

День 2															
№ 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	Мg	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>															
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
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
<b>Итого:</b>			111,51	35,10	20,83	171,22	1012,80	0,60	0,31	42,08	29,87	187,37	548,08	226,91	143,83

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
<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
	<b>Итого:</b>		<b>111,51</b>	<b>34,56</b>	<b>14,62</b>	<b>122,04</b>	<b>767,62</b>	<b>0,31</b>	<b>0,22</b>	<b>6,01</b>	<b>84,49</b>	<b>352,59</b>	<b>502,12</b>	<b>101,02</b>	<b>15,54</b>

Обед 7-11 лет

День 4															
№ 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
<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>															
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210		21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	0,16	8,30	68,00	36,00	229,00	47,00	2,60
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
<b>Итого:</b>			111,51	32,73	26,78	107,63	803,34	0,36	0,27	8,90	106,80	74,88	350,76	83,74	6,11

Обед 7-11 лет

День 5															
№ 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	Мg	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>															
148/2021	ПОМИДОР 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
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
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
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>		111,51	37,83	31,35	139,30	1078,04	0,38	0,29	8,42	129,45	201,77	498,79	121,29	6,59

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
<b>Первый прием</b>															
542/2021	БУЛОЧКА С САХАРОМ	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>															
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
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
	<b>Итого:</b>		<b>111,51</b>	<b>23,58</b>	<b>18,02</b>	<b>112,08</b>	<b>777,60</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>5,88</b>	<b>50,07</b>	<b>84,01</b>	<b>253,07</b>	<b>90,89</b>	<b>4,95</b>

Обед 7-11 лет

День 7															
№ 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
<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>															
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
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
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
	<b>Итого:</b>		<b>111,51</b>	<b>41,43</b>	<b>26,94</b>	<b>178,27</b>	<b>1120,25</b>	<b>0,74</b>	<b>0,45</b>	<b>42,20</b>	<b>69,40</b>	<b>246,43</b>	<b>626,73</b>	<b>231,89</b>	<b>144,26</b>

Обед 7-11 лет

День 8															
№ 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
<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	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>															
148/2021	ПОМИДОР 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
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200		1,04	3,54	2,76	47,20	0,02	0,02	9,60	0,00	27,60	22,40	11,00	0,47
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	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
	<b>Итого:</b>		<b>111,51</b>	<b>21,83</b>	<b>21,57</b>	<b>100,48</b>	<b>740,84</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>78,90</b>	<b>36,21</b>	<b>122,53</b>	<b>317,42</b>	<b>74,92</b>	<b>6,11</b>

Обед 7-11 лет

День 9															
№ 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	Мg	Fe
<b>Первый прием</b>															
235/2021	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200		7,46	7,44	35,72	239,60	0,18	0,18	1,30	39,00	131,80	182,80	46,80	1,20
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>															
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
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
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
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>111,51</b>	<b>44,18</b>	<b>33,49</b>	<b>161,42</b>	<b>1121,52</b>	<b>0,64</b>	<b>0,50</b>	<b>16,25</b>	<b>141,42</b>	<b>284,61</b>	<b>590,12</b>	<b>150,38</b>	<b>11,21</b>

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	Са	Р	Mg	Fe
<b>Первый прием</b>															
73/2021	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40		1,60	3,80	20,20	121,00	0,02	0,02	0,10	20,00	7,00	16,00	4,00	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
<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
296/2021	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ	75		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
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
	<b>Итого:</b>		<b>111,51</b>	<b>28,00</b>	<b>15,77</b>	<b>146,14</b>	<b>852,26</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>3,52</b>	<b>76,33</b>	<b>119,95</b>	<b>432,56</b>	<b>118,36</b>	<b>4,99</b>