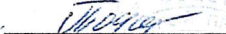


**УТВЕРЖДАЮ:**

ИП Подшивалова Л.П.

 /Л.П. Подшивалова/


" 1 "  2026 г.



**СОГЛАСОВАНО:**

Директор МБОУ "Ординской СОШ"

 /О.Н. Сарапульцева/

" 01 "  2026 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															
№ 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	250		8,75	11,40	13,46	191,50	0,08	0,08	7,95	15,00	31,15	152,51	34,70	1,12
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	180		6,66	5,94	35,46	221,40	0,07	0,07	0,00	37,80	14,40	54,00	9,00	1,26
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	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
	<b>Итого:</b>			<b>45,30</b>	<b>31,20</b>	<b>155,77</b>	<b>1175,74</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>12,63</b>	<b>53,04</b>	<b>127,98</b>	<b>505,84</b>	<b>107,73</b>	<b>8,68</b>

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	Са	Р	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>															
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	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
	<b>Итого:</b>			<b>41,40</b>	<b>22,88</b>	<b>208,63</b>	<b>1206,40</b>	<b>0,73</b>	<b>0,64</b>	<b>50,04</b>	<b>29,87</b>	<b>203,36</b>	<b>628,67</b>	<b>262,97</b>	<b>172,15</b>

Обед 11-18 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>															
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	250		2,62	5,10	13,25	109,50	0,08	0,08	7,10	0,00	16,75	61,00	25,50	0,85
375/2021	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180		11,10	7,39	0,90	201,19	0,03	0,03	0,00	13,52	18,03	78,49	25,26	0,63
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
	<b>Итого:</b>			<b>30,51</b>	<b>20,75</b>	<b>144,40</b>	<b>974,03</b>	<b>0,38</b>	<b>0,24</b>	<b>7,30</b>	<b>52,32</b>	<b>92,36</b>	<b>317,35</b>	<b>108,60</b>	<b>5,88</b>

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	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	250		24,99	22,61	18,92	379,61	0,19	0,19	9,87	80,92	42,84	272,51	55,93	3,09
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
	<b>Итого:</b>			<b>41,28</b>	<b>30,87</b>	<b>140,17</b>	<b>1004,95</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>10,47</b>	<b>119,72</b>	<b>93,72</b>	<b>433,27</b>	<b>101,07</b>	<b>7,26</b>

Обед 11-18 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	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	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	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
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	180		4,52	6,51	46,66	263,42	0,03	0,03	0,00	32,43	20,72	100,53	32,61	0,12
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200		0,20	0,10	9,30	38,00	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
	<b>Итого:</b>			<b>44,30</b>	<b>34,10</b>	<b>180,02</b>	<b>1291,99</b>	<b>0,50</b>	<b>0,46</b>	<b>10,35</b>	<b>151,85</b>	<b>290,32</b>	<b>613,04</b>	<b>144,57</b>	<b>6,74</b>

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	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	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	180		28,50	8,29	25,52	279,69	0,14	0,14	0,70	77,38	330,22	416,04	46,08	13,26
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
	<b>Итого:</b>			<b>44,17</b>	<b>17,19</b>	<b>156,93</b>	<b>972,03</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>7,40</b>	<b>97,38</b>	<b>425,50</b>	<b>618,30</b>	<b>120,82</b>	<b>18,59</b>

Обед 11-18 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	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	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
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО	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
	<b>Итого:</b>			<b>49,33</b>	<b>30,29</b>	<b>212,18</b>	<b>1317,85</b>	<b>0,89</b>	<b>0,80</b>	<b>50,46</b>	<b>78,90</b>	<b>318,12</b>	<b>747,42</b>	<b>278,45</b>	<b>173,43</b>

Обед 11-18 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	250		1,30	4,42	3,45	59,00	0,02	0,02	12,00	0,00	34,50	28,00	13,75	0,58
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	0,04	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>27,76</b>	<b>23,92</b>	<b>136,60</b>	<b>931,28</b>	<b>0,42</b>	<b>0,32</b>	<b>81,30</b>	<b>42,51</b>	<b>133,83</b>	<b>371,02</b>	<b>87,57</b>	<b>7,09</b>

Обед 11-18 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	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
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		0,60	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
	<b>Итого:</b>			<b>49,95</b>	<b>35,17</b>	<b>203,48</b>	<b>1329,52</b>	<b>0,74</b>	<b>0,55</b>	<b>17,17</b>	<b>147,42</b>	<b>309,11</b>	<b>655,32</b>	<b>173,78</b>	<b>11,90</b>

Обед 11-18 лет

День 10															
№ 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	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
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	180		4,52	6,51	46,66	263,42	0,03	0,03	0,00	32,43	20,72	100,53	32,61	0,12
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
	<b>Итого:</b>			<b>33,71</b>	<b>17,95</b>	<b>185,21</b>	<b>1055,01</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>	<b>3,60</b>	<b>86,93</b>	<b>138,60</b>	<b>493,99</b>	<b>133,55</b>	<b>5,76</b>