

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

Подшивалова /Л.П. Подшивалова/
"12" января 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор А/ВСУ "Ординское СОШ"

Сарагуца /О.Н.Сарагуца/

"12" января 2026 г.



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

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 | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 50 | | 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 | 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 20,48 | 17,90 | 86,05 | 644,34 | 0,30 | 0,23 | 67,65 | 36,21 | 86,19 | 283,83 | 57,99 | 5,03 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 375/2021 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 180 | | 11,10 | 7,39 | 0,90 | 201,19 | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 11,27 | 15,03 | 65,41 | 21,05 | 0,53 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 23,13 | 15,07 | 92,33 | 685,53 | 0,23 | 0,14 | 0,20 | 50,07 | 65,51 | 196,57 | 66,29 | 3,45 |

Обед 7-11 лет

| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|--------------------------------|-------|---------------|---------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| № 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279/2021 | СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ | 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 31,10 | 8,70 | 44,70 | 379,00 | 0,12 | 0,12 | 1,10 | 62,30 | 285,40 | 345,90 | 50,90 | 1,69 |

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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268/2021 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | | 12,84 | 19,50 | 3,21 | 238,68 | 0,04 | 0,04 | 0,30 | 189,72 | 76,50 | 148,41 | 12,24 | 1,60 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 20,27 | 20,48 | 56,04 | 577,52 | 0,18 | 0,09 | 0,30 | 189,72 | 102,28 | 237,27 | 41,58 | 4,20 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | ВЫПЕЧКА | 70 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 179,00 | 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 | 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 31,76 | 24,87 | 82,98 | 861,92 | 0,36 | 0,27 | 4,65 | 102,42 | 126,56 | 355,62 | 87,68 | 5,09 |

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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ | 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 |
| | 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 32,86 | 23,82 | 93,03 | 805,92 | 0,29 | 0,18 | 0,85 | 103,92 | 86,06 | 315,62 | 60,98 | 5,45 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 38,53 | 10,18 | 92,13 | 610,34 | 0,29 | 0,20 | 11,40 | 62,30 | 315,23 | 432,06 | 79,34 | 6,91 |

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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 263/2021 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 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 |
| | ВЫПЕЧКА | 70 | | 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 | 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 |
| | Итого: | 120,00 | | 29,23 | 19,68 | 76,33 | 690,84 | 0,26 | 0,17 | 0,30 | 39,00 | 61,78 | 314,86 | 58,34 | 6,23 |

Обед 7-11 лет

| 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 336/2021 | ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ | 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 |
| 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 | 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 |
| 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 19,38 | 18,95 | 76,00 | 610,84 | 0,37 | 0,32 | 71,45 | 34,71 | 126,69 | 323,83 | 84,69 | 4,67 |

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 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | СОСИСКА В ТЕСТЕ | 100 | | 8,73 | 7,85 | 39,45 | 263,01 | 0,30 | 0,15 | 39,83 | 0,00 | 19,91 | 207,98 | 138,32 | 138,32 |
| 501/2021 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,00 | 0,02 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| 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 |
| | Итого: | | 120,00 | 20,83 | 13,82 | 127,33 | 716,50 | 0,50 | 0,26 | 44,83 | 29,87 | 150,83 | 408,09 | 193,68 | 143,00 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464159

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен с 25.10.2023 по 24.10.2024