

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.

 /Л.П. Подшивалова/

"30" марта 2026 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ординская СОШ"

 /О.Н. Сарапульцева /

"30" марта 2026 г.



**Меню
для школьников
(лагерь досуга и отдыха)**

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

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
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
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250		1,85	4,42	6,96	75,00	0,04	0,04	8,00	0,10	36,75	49,00	23,25	1,10
349/2021	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	70		8,00	8,00	5,00	124,00	0,03	0,03	0,00	17,00	27,00	78,00	10,00	1,04
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
82/2021	ФРУКТ	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	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
		Итого:		28,20	19,46	139,13	843,14	0,39	0,33	19,55	48,60	143,02	325,45	96,22	9,91

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
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
129/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250		2,90	4,15	12,20	97,75	0,06	0,06	3,80	2,12	16,00	46,75	17,00	0,81
344/2021	РУЛЕТ МЯСНОЙ С СОУСОМ	80		16,00	11,00	7,00	191,00	0,04	0,04	0,00	28,00	16,00	136,00	16,00	2,19
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	ФРУКТ	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
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
		Итого:		35,65	23,24	127,32	861,39	0,49	0,45	19,55	60,12	135,07	404,10	109,97	10,18

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	Мg	Fe
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
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250		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	150		11,09	7,40	22,37	201,20	0,05	0,05	0,00	18,00	24,00	104,40	33,60	0,85
82/2021	ФРУКТ	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
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	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
		Итого:		25,79	13,47	136,29	770,44	0,38	0,34	17,23	18,00	102,97	304,75	105,27	7,45

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	Мg	Fe
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
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (20)	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
367/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
385/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
82/2021	ФРУКТ	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	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
		Итого:		37,76	37,41	171,85	1112,41	0,52	0,52	87,55	69,24	267,45	538,20	150,75	9,15

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
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250		2,00	4,52	6,32	74,00	0,07	0,07	7,25	0,00	22,75	45,25	18,25	0,70
367/2018	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
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
82/2021	ФРУКТ	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
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200		0,30	0,01	17,50	72,00	0,00	0,00	0,10	0,00	16,40	10,70	4,30	0,90
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
		Итого:		33,45	35,86	157,85	1025,86	0,45	0,45	85,50	31,74	161,66	426,36	117,92	8,83

День 6

№ 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
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (С КУРОЙ 25 ГР.)	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
350/2021	ТЕФТЕЛИ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	70		8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,04	0,00	16,00	37,00	99,00	15,00	0,83
385/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	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
82/2021	ФРУКТ	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
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200		0,67	0,27	18,30	78,00	0,01	0,01	80,00	0,00	11,90	3,20	3,20	0,61
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
		Итого:		27,23	17,24	163,54	936,11	0,39	0,31	90,90	69,03	139,00	351,04	99,22	7,70

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	Мg	Fe
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
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ (20)	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
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	70		15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
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
82/2021	ФРУКТ	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	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
		Итого:		39,85	23,99	168,42	1048,39	0,59	0,53	19,90	99,00	263,77	485,45	130,92	10,79

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	Мg	Fe
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
123/2021	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250		8,95	9,57	7,50	152,00	0,08	0,08	5,57	8,00	21,50	107,00	26,75	1,75
296/2021	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	75		13,00	0,50	0,80	60,00	0,06	0,06	2,70	6,80	25,00	125,30	22,00	0,48
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	ФРУКТ	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
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
	Итого:			38,70	18,16	116,42	784,64	0,53	0,49	24,02	44,80	149,57	453,65	125,72	9,41

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
103/2021	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250		1,30	4,42	3,45	59,00	0,02	0,02	9,97	0,00	34,50	28,00	13,75	0,08
367/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		14,99	23,94	7,39	242,00	0,10	0,14	67,65	4,71	48,41	149,97	21,15	1,38
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
82/2021	ФРУКТ	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
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	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
		Итого:		32,45	35,75	152,48	998,86	0,40	0,40	88,12	31,74	160,41	404,21	109,12	7,33

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	Мg	Fe
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
95/2021	СВЕКОЛЬНИК	250		1,85	4,42	6,96	75,00	0,04	0,04	8,00	0,10	36,75	49,00	23,25	1,10
328/2021	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180		18,80	14,30	25,80	307,00	0,18	0,18	15,00	24,00	31,00	209,00	54,00	3,36
82/2021	ФРУКТ	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
470/2021	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	150		4,35	3,75	6,00	75,75	0,06	0,06	1,05	30,07	180,60	135,45	21,07	0,15
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
		Итого:		37,60	24,46	127,08	879,39	0,54	0,50	35,60	54,17	310,52	539,20	149,59	10,51