УТВЕРЖДАЮ:
ИП Подшивалова Л.П.
_____/Л.П. Подшивалова/
"01" сентября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Ординской СОШ"
_____/О.Н.Сарапульцева/
"01" сентября 2026 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

День 1															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
261/2021	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180		10,30	12,40	41,20	318,00	0,07	0,07	0,00	78,00	112,00	117,00	17,00	1,53
	ГРЕБЕШОК С ПОВИДЛОМ	80		0,00	0,00	0,00	179,50	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*	*17,73*	*13,38*	*94,03*	*746,84*	*0,21*	*0,12*	*0,00*	*78,00*	*137,78*	*205,86*	*46,34*	*4,13*

День 2															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
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	0,53
	ШАНЕЖКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	60		0,00	0,00	0,00	179,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
	Итого:	*120,00*		*18,43*	*8,37*	*55,53*	*638,03*	*0,18*	*0,09*	*0,60*	*13,52*	*42,11*	*161,75*	*52,10*	*2,77*

День 3															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
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
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
	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60		0,00	0,00	0,00	179,50	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*		*21,58*	*13,48*	*76,93*	*695,84*	*0,30*	*0,21*	*3,80*	*30,00*	*86,28*	*252,86*	*73,54*	*4,60*

День 4															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
268/2021	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150		12,84	19,50	3,21	238,68	0,06	0,06	0,45	284,58	114,75	222,61	18,36	2,40
	МАННИК	60		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*	*0,20*	*0,11*	*0,45*	*284,58*	*140,53*	*311,47*	*47,70*	*5,00*

День 5															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
353/2021	СОСИСКА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	100		10,50	17,00	0,20	197,00	0,14	0,14	0,00	0,00	32,30	118,00	15,90	1,36
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
	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60		0,00	0,00	0,00	189,50	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*	*23,48*	*22,93*	*82,58*	*820,34*	*0,34*	*0,23*	*0,00*	*31,50*	*70,08*	*251,86*	*52,74*	*5,01*

День 6															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
339/2021	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100		17,60	12,30	15,00	243,00	0,16	0,16	0,00	4,00	53,00	173,00	26,00	2,80
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
	МАННИК	60		0,00	0,00	0,00	89,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
460/2021	ЧАЙ С МОЛОКОМ	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	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*		*31,98*	*19,43*	*99,58*	*792,34*	*0,38*	*0,27*	*0,30*	*45,00*	*144,78*	*345,06*	*69,14*	*6,50*

День 7															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
367/2021	ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		13,30	15,50	3,10	205,00	0,04	0,04	0,50	74,00	25,00	69,00	18,00	1,16
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
	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	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
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*	*29,86*	*24,33*	*106,18*	*852,85*	*0,49*	*0,25*	*40,53*	*74,00*	*85,69*	*377,34*	*195,86*	*141,95*

День 8															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
339/2021	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80		17,60	12,30	15,00	243,00	0,16	0,16	0,00	4,00	53,00	173,00	26,00	2,80
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
	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60		0,00	0,00	0,00	189,50	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*	*30,98*	*18,23*	*108,18*	*912,34*	*0,37*	*0,26*	*0,20*	*35,50*	*105,78*	*318,36*	*73,04*	*6,32*

День 9															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
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
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60		0,00	0,00	0,00	179,50	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*	***24,57***	***12,78***	***65,61***	***654,40***	***0,29***	***0,20***	***8,27***	***19,54***	***48,33***	***256,53***	***62,42***	***5,18***

День 10															
N рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углев.		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
236/2021	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200		5,03	6,36	31,40	203,12	0,05	0,05	1,30	38,86	125,19	136,52	28,90	0,13
	СОСИСКА В ТЕСТЕ	100		0,00	0,00	0,00	189,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
		Итого:	*120,00*	*12,36*	*7,34*	*86,03*	*649,96*	*0,20*	*0,11*	*1,90*	*38,86*	*149,27*	*219,78*	*55,74*	*2,37*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 981604217289374430865161078543259128703854641 59

Владелец Сарапульцева Ольга Николаевна

Действителен С 25.10.2023 по 24.10.2024