УТВЕРЖДАЮ:
ИП Подшивалова Л.П.
_____/Л.П. Подшивалова/
"05 ноября 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "Ординской СОШ"
_____/О.Н.Сарапульцева/
"05" ноября 2026 г.

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

Обед 7-11 лет

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
День 1															
Обед															
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200		2,00	3,08	8,90	89,25	0,06	0,02	0,40	26,00	16,00	28,40	6,80	0,41
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	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
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	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:	***111,51***	***25,26***	***21,94***	***133,81***	***820,11***	***0,40***	***0,36***	***68,05***	***57,74***	***119,46***	***390,01***	***92,87***	***5,15***

Обед 7-11 лет

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															
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
368/2021	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		10,30	10,20	3,50	147,00	0,04	0,04	0,40	73,00	58,00	106,00	12,00	0,83
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
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:	*111,51*	*29,18*	*26,30*	*86,60*	*700,54*	*0,38*	*0,29*	*10,56*	*115,00*	*161,20*	*401,87*	*103,30*	*5,02*

Обед 7-11 лет

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															
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
259/2021	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150		9,02	7,51	26,54	210,52	0,05	0,05	0,15	54,88	168,42	134,58	15,78	1,05
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
459/2021	ЧАЙ С 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
		Итого:	*111,51*	*23,49*	*16,01*	*121,33*	*723,66*	*0,34*	*0,25*	*18,17*	*84,88*	*321,15*	*368,94*	*91,62*	*8,13*

Обед 7-11 лет

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															
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	200		2,32	4,72	10,32	93,25	0,06	0,06	7,90	0,00	36,75	61,25	28,25	1,44
372/2021	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
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	#####
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:	*111,51*	*38,76*	*31,44*	*124,05*	*934,18*	*0,60*	*0,36*	*48,78*	*72,42*	*145,72*	*551,35*	*230,25*	#####

Обед 7-11 лет

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
День 5															
Второй прием															
114/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200		2,22	2,82	7,84	65,60	0,07	0,07	4,40	0,00	15,00	51,40	20,20	0,71
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	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:	***111,51***	***35,11***	***23,28***	***107,89***	***782,94***	***0,45***	***0,41***	***13,30***	***68,00***	***87,08***	***402,66***	***102,44***	***6,21***

Обед 7-11 лет

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															
149/2021	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50		0,16	0,02	0,34	27,50	0,01	0,01	0,50	0,00	4,64	4,84	2,82	0,12
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
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
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:	*111,51*	*24,29*	*12,41*	*86,35*	*666,23*	*0,27*	*0,23*	*10,10*	*13,52*	*88,05*	*233,59*	*76,82*	*4,48*

Обед 7-11 лет

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
День 7															
Обед															
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
350/2021	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ "ЁЖИКИ" С СОУСОМ	100		8,40	6,50	9,70	131,00	0,04	0,04	0,00	16,00	37,00	99,00	15,00	0,83
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
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:	***111,51***	***26,44***	***18,04***	***113,15***	***721,94***	***0,45***	***0,41***	***9,88***	***46,00***	***123,98***	***343,56***	***94,64***	***5,23***

Обед 7-11 лет

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
День 8															
Обед															
129/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200		2,32	3,32	9,76	78,20	0,05	0,05	3,04	1,70	12,80	37,40	13,60	0,65
282/2021	ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С ТВОРОГОМ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	210		13,43	6,11	52,40	333,76	0,09	0,09	0,13	52,40	85,52	183,00	39,23	0,77
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:	*111,51*	*27,74*	*10,89*	*144,51*	*802,30*	*0,35*	*0,31*	*3,17*	*54,10*	*136,10*	*348,26*	*90,57*	*4,68*

Обед 7-11 лет

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															
95/2021	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200		1,48	3,54	5,56	60,00	0,03	0,03	6,40	0,00	29,40	39,20	18,60	0,88
296/2021	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ, С СОУСОМ	100		13,00	13,00	7,00	107,00	0,08	0,08	2,90	8,50	37,00	202,00	38,00	0,84
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
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:	*111,51*	*27,86*	*22,47*	*105,74*	*646,84*	*0,32*	*0,21*	*9,50*	*40,00*	*119,18*	*386,56*	*103,64*	*5,24*

Обед 7-11 лет

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															
127/2021	СУП ГОРОХОВЫЙ	200		5,95	2,62	12,62	97,80	0,20	0,20	0,40	14,00	34,20	72,60	28,40	2,10
372/2021	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	100		19,88	17,89	10,65	282,58	0,09	0,09	0,85	72,42	48,28	181,76	24,14	1,80
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
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:	*111,51*	*43,39*	*30,54*	*117,75*	*918,73*	*0,75*	*0,51*	*41,38*	*95,92*	*182,17*	*589,40*	*226,50*	*144,87*