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

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

Примерное 10-дневное меню для школьников 11 - 18 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 11-18 лет

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															
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250		2,50	3,85	11,12	111,56	0,07	0,07	0,50	32,50	20,00	35,50	8,50	0,51
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	180		4,52	6,51	46,68	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	0,00	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:		*26,51*	*23,79*	*143,82*	*886,32*	*0,41*	*0,41*	*68,15*	*69,64*	*126,91*	*413,86*	*100,00*	*5,27*

Обед 11-18 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	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
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	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
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:		***36,30***	***30,26***	***120,55***	***900,84***	***0,48***	***0,44***	***12,87***	***124,00***	***186,93***	***486,07***	***123,44***	***6,06***

Обед 11-18 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 3															
Обед															
131/2021	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250		5,80	5,95	17,15	145,25	0,11	0,11	8,15	37,50	119,50	139,50	36,75	1,07
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	180		10,82	9,01	31,85	252,62	0,06	0,06	0,18	65,85	210,52	161,49	18,93	1,26
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	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:		***31,01***	***19,18***	***159,59***	***935,81***	***0,44***	***0,40***	***19,83***	***103,35***	***399,15***	***462,75***	***110,52***	***9,21***

Обед 11-18 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	250		2,90	5,90	12,90	116,56	0,07	0,07	9,87	0,00	45,94	76,56	35,31	1,80
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	180		10,47	9,42	47,34	315,61	0,36	0,36	47,80	0,00	23,89	249,57	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
		Итого:		***45,64***	***34,67***	***164,04***	***1151,09***	***0,74***	***0,70***	***58,72***	***72,42***	***170,89***	***647,25***	***273,37***	***#####

Обед 11-18 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	250		2,77	3,52	9,80	81,25	0,08	0,08	5,50	0,00	18,75	64,25	25,25	0,88
376/2021	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	300		24,15	21,85	18,28	366,85	0,18	0,18	9,54	78,20	41,40	263,35	54,05	2,99
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:		*38,81*	*26,83*	*112,23*	*846,44*	*0,48*	*0,44*	*15,64*	*78,20*	*96,23*	*449,86*	*114,54*	*6,77*

Обед 11-18 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 6															
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	250		1,62	5,52	4,31	103,01	0,02	0,02	15,00	0,00	43,12	35,00	17,18	0,73
375/2021	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210		12,87	8,57	1,04	233,38	0,03	0,03	0,00	15,68	20,91	91,05	29,30	0,73
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	62		5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
		Итого:		*29,31*	*15,97*	*102,05*	*824,57*	*0,34*	*0,26*	*15,50*	*15,68*	*115,13*	*300,91*	*103,78*	*5,96*

Обед 11-18 лет

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															
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
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	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
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	62		5,34	0,80	28,02	140,68	0,14	0,06	0,00	0,00	17,36	84,32	33,48	2,24
	Итого:			*30,44*	*20,66*	*131,55*	*835,18*	*0,55*	*0,47*	*12,02*	*52,00*	*143,51*	*412,62*	*121,28*	*6,68*

Обед 11-18 лет

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															
129/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300		3,48	4,98	14,64	117,30	0,07	0,07	4,56	2,54	19,20	56,10	20,40	0,97
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:		*28,90*	*12,55*	*149,39*	*841,40*	*0,37*	*0,33*	*4,69*	*54,94*	*142,50*	*366,96*	*97,37*	*5,00*

Обед 11-18 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	250		1,85	4,42	6,95	75,00	0,03	0,03	8,00	0,00	36,75	49,00	23,25	1,10
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	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
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:		***33,90***	***24,82***	***142,56***	***839,74***	***0,40***	***0,36***	***11,10***	***46,30***	***140,93***	***444,36***	***118,19***	***6,33***

Обед 11-18 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	250		7,43	3,27	15,77	122,25	0,25	0,25	0,50	17,50	42,75	90,75	35,50	2,62
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	180		10,47	9,42	47,34	315,61	0,36	0,36	47,80	0,00	23,89	249,57	165,98	165,98
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	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:		***51,17***	***33,24***	***158,31***	***1136,78***	***0,93***	***0,89***	***49,45***	***99,42***	***206,70***	***688,14***	***269,66***	***173,71***