

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Подшивалова Л.П.



Подшивалова /Л.П. Подшивалова/

01 сентября 2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Ашапская СОШ"

Канисева /Канисева Д.А./

01 сентября 2026 г.



Примерное 10-дневное меню

для школьников 11-18 лет

(осенне-зимний период)

МБОУ "Ашапская СОШ"

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, 2018 год, 2013год, 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															
129/2021	СУП КАРТОФЛЬНЫЙ 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
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
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:				27,31	24,09	155,70	918,51	0,41	0,41	71,65	39,26	137,91	436,61	118,70	5,44

Обед 11-18 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	Ca	Р	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
339/2021	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100		17,60	12,30	15,00	243,00	0,08	0,14	3,68	0,24	36,75	162,37	21,29	2,17
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
459/2021	ЧАЙ 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:				48,91	34,58	158,35	1142,45	0,73	0,75	60,43	15,24	132,37	693,71	260,51	172,58

Обед 11-18 лет

День 3															
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	Ca	Р	Mg	Fe
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
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:				31,31	19,18	170,19	979,81	0,45	0,41	19,03	103,35	411,35	472,85	119,92	9,03

Обед 11-18 лет

День 4															
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	Ca	Р	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
347/2021	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" С СОУСОМ	100		15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,14	0,00	30,00	50,00	136,00	21,00	2,07
208/2021	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		5,60	5,71	36,01	217,65	0,10	0,10	0,00	27,69	47,78	194,11	28,04	1,03
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:				35,79	24,07	144,56	937,55	0,52	0,48	9,87	57,69	181,50	534,53	122,09	8,16

Обед 11-18 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	Ca	Р	Mg	Fe
Второй прием															
1/2021	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	100		1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	0,02	17,00	0,00	40,00	28,00	16,00	0,53
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
	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
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	230		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:				40,16	29,71	124,84	1019,03	0,49	0,41	27,14	78,20	126,16	455,77	122,03	7,54

Обед 11-18 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	Ca	Р	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	250		1,30	4,42	3,45	59,00	0,02	0,02	12,00	0,00	34,50	28,00	13,75	0,59
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
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	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:				29,39	14,87	111,99	826,56	0,35	0,27	12,70	15,68	121,51	305,41	110,55	5,69

Обед 11-18 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	Ca	Р	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.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Обед															
128/2021	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	300		2,40	3,69	10,68	107,10	0,07	0,07	0,48	31,20	19,20	34,08	8,16	0,49
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:				27,82	11,26	145,43	831,20	0,37	0,33	0,61	83,60	142,50	344,94	85,13	4,52

Обед 11-18 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	Ca	Р	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	3,00	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	14,82	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.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	Р	Mg	Fe
Обед															
26/2021	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100		1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	0,02	7,70	0,00	34,00	39,00	20,00	1,30
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	200		10,47	9,42	47,34	315,61	0,36	0,36	47,80	0,00	23,89	249,57	165,98	165,98
	ПЕЧЕНЬЕ	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	250		2,00	1,62	14,37	80,00	0,02	0,02	0,37	11,87	73,87	57,37	13,12	1,08
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:				45,54	36,39	153,01	1211,03	0,70	0,66	56,72	84,29	212,72	647,86	256,78	172,60