

Меню согласовано с Территориальным отделом в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-
Турином, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах Управления Роспотребнадзора по
Свердловской области



Утверждаю:
И.о. директор МОУ
«Зайковская СОШ № 1»
Казанцева И.М.
Приказ № 203 от 24.12.2024г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
На период 2024-2025 учебного года.
МОУ «Зайковская СОШ № 1»
завтраки для детей 12-18 лет
(зима-весна)

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	0,54	53,8		126	185	49	1,3	Т.К.№54-6к-2020
2	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301										Ирбитский х/к
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01		0,03		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№54-2гн-2020
4	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
5	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/з
6																
	Итого	550	20,6	17,73	122,9	736,8	0,28	0,21	0,54	53,83		143,1	192,2	52,8	2,7	

День 2

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	0,26	0,22	0,65	65,5		173	291	79	2,3	Т.К.№54-9к-2020
2	яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1		62,4		19	67	4	0,9	Т.К.№54-6о-2020
3	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8		0,01		65,3		1	2			Т.К.№54-19з-2020
4	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
5	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
6	Кисель ВИТОШКА	200			24	95	0,3	0,34	20,1	130	2,4					
7																
8																
	Итого:	550	19,6	28,85	91,1	704,5	0,68	0,72	20,8	323,2	2,4	205,6	360	83	3,9	

День 3

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,19	0,77	39,1		163	167	35	0,5	Т.К.№54-21к-2020
2	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184			0,11							Т.К.№10.4
3	Какао Витошка	200	1,4	0,7	0,1	45,2	25	25	33	14	21					
4	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
5	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
6																
	Итого:	565	14,94	14,19	76,18	592,3	25,16	25,24	33,9	53,1	21	175,6	167	35	1,2	

День 4

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,49	13,26	36	204						226,61		10,95	0,61	Т.К.№25
2	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301										Ирбитский х/к
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01		0,03		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№54-2ГН-2020
4	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
5	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
7																
	Итого:	550	27,79	19,31	121,4	652,8	0,1	0,06	0	0,03	0	243,71	7,2	14,75	2,01	

День 5

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	143,02	0,06	0,17	0,7	26,3		151	122,2	19,4	0,3	Т.К.№54-19к-2020
2	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301						12,5			0,7	Ирбитский х/к
3	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05								Ирбитский х/к
4	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										
5	Какао -напиток ВИТОШКА	200	1	0,6	0,4	46	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5					
6																
	Итого:	550	18,6	12,23	97,02	611,02	0,53	0,59	22,3	156,8	2,5	163,5	122,2	19,4	1	

День 6

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9	13,3	54,9	375,7	0,11	0,2	0,65	79,6		150	168	34	1,8	Т.К.№54-2к-2020
2	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184			0,11							Т.К.№10,4
3	Кисель ВИТОШКА	200			24	95	0,3	0,34	20,1	130	2,4					
4	Хлеб крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
5	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
6																
	Итого:	565	15,94	18,69	119,28	775,7	0,51	0,59	20,9	209,6	2,4	162,6	168	34	2,5	

День 7

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	0,14	0,18	0,55	53,17		134	205	39	2,2	Т.К.№54-13к-2020
2	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301										Ирбитский х/к
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01		0,03		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№54-2гн-2020
5	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
	Итого:	550	20,5	16,85	123,9	732,3	0,24	0,24	0,55	53,2	0	151,1	212,2	42,8	3,6	

День 8

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				ТК№14
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3	0,08	0,5	0,4	262,4		144	269	22	2,8	Т.К.№54-1о-2020
	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301										Ирбитский х/к
2	Какао ВИТОШКА	200	1	0,6	0,4	46	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5					Ирбитский х/к
5	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
	Итого:	550	30	32,55	83,5	784,3	0,55	0,92	22	392,9	2,5	156,6	269	22	3,5	

День 9

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	Каша ДРУЖБА (рис,пшено)	200	5	6,9	23,9	178	0,07	0,12	0,53	33,25		115	123	27	0,5	Т.К.№54-16к-2020
2	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301										Ирбитский х/к
4	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01		0,03		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№54-2гн-2020
5	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
6	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,5			0,7	Ирбитский х/к
	Итого:	550	17,3	12,95	109,3	626,8	0,17	0,18	0,53	33,28	0	132	130,2	30,8	1,9	

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)					Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
2	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	0,05	0,15	0,61	31,3		130	134	28	0,4	Т.К.№54-21к-2020
3	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	0,21	78		264	150	11	0,3	Т.К.№54-1з-2020
5	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8		0,01		65,3		1	2			Т.К.№54-19з-2020
6	Хлеб крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
7	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
	Кисель ВИТОШКА	200			24	95	0,3	0,34	20,1	130	2,4					
	Итого:	500	17,1	24,4	81	615	0,46	0,64	20,9	304,6	2,4	407,6	286	39	1,4	