


Меню согласовано с Территориальным отделом в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, 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»
обеда 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	Суп из овощей со сметаной.	300	2,4	8,4	12,6	136,8	0,36	0,1		147,2		42,5	123,6	45,5	2,9	Т.К.№15\2
2	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,09	0,92	122		20	128	22,3	2,21	Т.К.№260
3	Булгур отварной	200	9,3	5,8	46,2	273,8	0,12	0,07		26,1		27,5	210	114	1,74	Т.К54-22Г-2020
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3					Ирбитский х/к
5	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69						21,1			1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09								
6																
	Итого:	880	28,74	43,59	119,19	993,6	1,24	0,69	20,9	415,3	2,3	111,1	461,6	181,8	8,05	

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	Рассольник со сметаной	300	2,88	7,32	18,84	385	0,12	0,12	8,04			37,08			1,08	Т.К.№10/2
2	Котлета из говядины	100	18,26	18,25	16,26	301,73	0,06	0,014	0,12	30,8		38,6	182,6	26,6	2,5	Т.К.№54-4м-2020
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16		36,6					5,4	Т.К.№54-4г-2020
4	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31						0,01			0,1	Т.К.№228
5	Чай с сахаром	200			12	48						0,22				Т.К.№ 942
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
7	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
	Итого:	930	39,23	38,02	136,59	976,5	0,58	0,37	8,16	67,4	0	115,79	422,6	186,6	10,28	

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	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10		23	42	14	0,6	Т.К.№54-2з-2020
2	Суп гороховый с картофелем	300	10,02	6,9	24,4	199,7	0,21	0,08		145,8		40,5	120,6	43,5	2,2	Т.К.№54-8с-2020
3	Гренки (сухарики)	50	4,25	5	27	127,5						12,14			0,81	Т.К.№202
4	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,93						46			1,8	Т.К.№22
5	Биточки(котлеты)из мяса кур	100	17,9	14,6	14,8	263	0,1	0,2	0,4							Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										
7	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3					
	Итого:	980	42,65	34,87	141,8	1014,33	0,64	0,65	30,4	275,8	2,3	121,64	162,6	57,5	5,41	

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	Суп -лапша на курином бульоне	300	2,76	2,88	16,68	115,2	0,24	0,12	0,6			42,6				Т.К.№19
2	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17,6	8,7	5	168,7	0,14	0,16	0,69	159		36	176	28	0,8	Т.К.№54-5р-2020
3	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	284,8	0,18	0,14	24,4			49,7		37,3	149,3	Т.К.№312
4	Чай с сахаром	200			12	48						0,22				Т.К.№942
5	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
7	фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	5,4	3,4	134	1,8	2,6	6,8	5,8	6,6		
	Итого:	1080	32,68	19,58	115,78	896,7	6,14	3,91	160	160,8	2,6	156,42	181,8	71,9	151,3	

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	Борщ со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	0,063	10,1	206,7		50,4	63,9	28,8	1,3	Т.К.№54-2с-2020
2	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,2	0,08	0,08	2,36	147		20	234	108	2	Т.К.№54-12м-2020
3	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	60			5							Т.К.№5\1
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3					Ирбитский х/к
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										
7																
	Итого:	930	48,35	20,55	115,85	898,53	0,608	0,573	37,5	473,7	2,3	91,5	297,9	136,8	4,5	

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	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	0,05	12,8			59,68		31,4	1,44	Т.К.№88
2	Биточки (котлеты)из мяса кур	100	17,9	14,6	14,8	263	0,1	0,2	0,4			46			1,8	Т.К.№22
3	Макароны отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,93	0,06	0,03		26,6		16,199	40	8,14	1,08	Т.К.№202
4	Чай с сахаром	200			12	48						0,22				Т.К.№ 942
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	127	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
7	Сок фруктовый	200	1	1	1	70										
	Итого:	1080	34,74	30,42	120,01	962,53	0,4	0,37	13,2	26,6	0	143,2	40	39,54	5,52	

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	Огурец в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10		23	42	14	0,6	Т.К.№54-2з-2020
2	Суп с рыбными консервами	300	11,84	6,14	18,62	176,94	0,096	0,122	8,76	267,3		99,9	163,2	51,9	1,34	Т.К.№54-12с-2020
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16		36,6		19	240	160	5,4	Т.К.№54-4г-2020
4	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,09	0,92	30,8		21,81	128	22	3,06	Т.К.№260
5	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3					
7	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
8	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
	Итого:	980	44,59	33,63	129,41	1004,64	0,916	0,832	39,7	464,7	2,3	184,81	573,2	247,9	11,6	

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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	0,063	10,1	206,7		50,4		28,8	1,3	Т.К№54-2с-2020
2	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,09	0,16	22		36	188	41	0,9	Т.К.№54-3р-2022
3	Пюре картофельное	200	4,12	6,4	27,4	284,8	0,18	0,14	24,4			49,7		37,3	149,3	Т.К.№ 312
4	Чай с сахаром	200			12	48						0,22				Т.К.№ 942
5	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
7	Фрукт (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	5,4	3,4	134	1,8	2,6	6,8	5,8	6,6		
8																
	Итого:	1080	33,47	19,95	117,85	900,03	5,888	3,783	169	230,5	2,6	164,22	193,8	113,7	152,7	

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	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	25	133		14	26	20	0,9	Т.К.№54-3з-2020
2	Суп -поре из картофеля	300	3,72	3,96	17,76	524,4	0,12	0,12	7,36			79,56			0,84	Т.К.№27/2
3	Гренки(сухарики)	50	4,55	5	27	127,5										Т.К.№36/2
4	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4	0,15	0,11	1,12	194,1		35	274	142	2,29	Т.К.№54-26м-2020
5	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3					Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										
7																
	Итого:	930	36,37	20,51	129,56	1212,7	0,63	0,61	53,5	447,1	2,3	128,56	300	162	4,03	

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	
1	Суп лапша на курином бульоне	300	2,76	2,88	16,68	115,2	0,24	0,12	0,6			42,6			2,16	Т.К.№19
2	Тефтели из говядины	100	13,6	12,2	8,3	197,3	0,05	0,08	1,32	11,7		17,7	132	18,8	2	Т.К.№54-8м-2020
3	Макаронные изделия	200	7,28	7,72	40,6	260,93						16,199		10,85	1,08	Т.К.№ 202
4	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31						0,01			0,1	Т.К.№228
5	Чай с сахаром	200			12	48						0,22				Т.К.№ 942
6	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к
7	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к
	Фрукт(яблоко)	150	0,39	0,25	20,7	78			6,9	4,5						
	Итого:	1080	31,12	26,2	139,87	924,43	0,47	0,29	8,82	16,2	0	97,829	132	29,65	6,54	