

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



Утверждено:
 Директор МОУ
 «Слободино-Туринский район»
 К.В. Иванова И.М.

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

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	Мг	Fe				
1	Каша вязкая молочная пшеница с куратой	210	8,8	11,7	42,1	308,8	0,19	0,17	0,7	88,8					140	198	58	1,6	Т.К.№54-8к-2020
2	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	14	107,5	0,01	0,09	0,21	78					264	150	11	0,3	Т.К.№54-1з-2020
3	Чай с сахаром	200	0,2			26,8		0,01	0,04	0,3					4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№54-2гн-2020
4	Хлеб Народный	20	1,6	0,3	9	46													Ирбитский х/к
5	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05										0,7	Ирбитский х/к
6	Кефир 2,5%	180	5,4	4,5	7,2	91,8													Ирбитский м/з
	Итого	670	25,4	25,75	93,8	655,9	0,3	0,32	0,95	167,1				421,1	355,2	72,8	3,3		

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	Мг	Fe		
1	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	11,2	15,8	48	379,4	0,27	0,23	0,84	108,2		188	303	89	2,6	Т.К.№54-11к-2020	
2	йцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,1		62,4		19	67	4	0,9	Т.К.№54-60-2020	
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 Народный	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к	
6	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	0,52	13,29		111	107	30,7	1,1	Т.К.№54-23гн-2020	
7																	
8																	
	Итого:	560	23,9	32,25	83,6	723	0,42	0,52	1,36	249,19	0	331,6	479	123,7	5,3		

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	Мg	Fe				
1	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
2	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127			0,08										Т.К.№10,4
3	Какао Витолшка	200	1,4	0,7	0,1	45,2	25	25	33	14	21								Т.К.№1
4	Снежок	180	2,7	3	13,2	90,5								183,6			20,2	0,2	Ирбитский х/к
5	Хлеб народный	20	1,6	0,3	9	46													
6																			
	Итого:	645	12,93	13,71	62,04	502,4	25,05	25,15	33,7	45,3	21			313,6	134	48,2	0,6		

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	Мг	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	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9		0,01	1,16	0,38				6,9	8,5	4,6	0,8		Т.К.№54-3гн-2020
3	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8		0,01					1	2					Т.К.№54-19з-2020
4	Кефир 2,5%	180	2,7	3	13,2	90,5							183,6		20,2	0,2			Т.К.№1
5	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05					12,6			0,7			Ирбитский х/к
6	Хлеб Народный	20	1,6	0,3	9	46													Ирбитский х/к
7																			
	Итого:	640	22,59	25,21	80	518,2	0,1	0,07	1,16	65,68	0		430,71	10,5	35,75	2,31			

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	Мg	Fe		
1	Сул 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	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8		107,5	0,01	0,09	0,21	78		264	150	11	0,3	Т.К.№54-1з-2020	
3	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,5			0,7	Ирбитский х/к	
4	Хлеб Народный	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к	
5	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,13	0,52	13,29		111	107	30,7	1,1	Т.К.№54-23гн-2020	
6	Йогурт 2,5%	180	2,7	3	13,2	90,5						183,6		20,2	0,2	Т.К.№1	
	Итого:	660	23	21,63	66,12	553,22	0,2	0,44	1,43	117,59	0	722,1	379,2	81,3	2,6		

День 6

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витаминны (МГ)						Минеральные вещества				№ рецепта, № технологической карты
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,7	10,7	48,5	321,5	0,09	0,18	0,68	98,7		134	147	36	1,8	Т.К.№54-3к-2020	
2	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,3	3,21	11,34	127			0,08							Т.К.№10,4	
3	Снежок	180	2,7	3	13,2	90,5						183,6		20,2	0,2	Т.К.№1	
4	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№54-2пн-2020	
5	Хлеб крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к	
6	Хлеб народный	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к	
7																	
	Итого:	685	16,9	17,66	103,54	686,8	0,19	0,24	0,8	99	0	334,7	154,2	60	3,4		

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	Мг	Fe			
1	Запеканка из творога с молоком ступенчатым	200	15,49	13,26	36	204								226,61		10,95	0,61	Т.К.№25
2	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,2	0,1	74,8		0,01			65,3		1	2				Т.К.№54-193-2020
3	Какао Виттошка	200	1,4	0,7	0,1	45,2	25	25	33	14	21							Т.К.№1
4	Йогурт 2,5%	180	2,7	3	13,2	90,5						183,6			20,2	0,2		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 народный	20	1,6	0,3	9	46												Ирбитский х/к
	Итого:	640	23,69	25,91	73,4	535,5	25,1	25,06	33	79,3	21	423,81	2	31,15	1,51			

День 8

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МД)					Минеральные вещества				Т.К.№14
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	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.№54-10-2020
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,03	3,21	11,34	127			0,08							Т.К.№10,4
2	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3		6,7	27,9		0,01		0,38		6,9	8,5	4,6	0,8	Т.К.№54-3гн-2020
3	Кефир 2,5%	180	2,7	3	13,2	90,5						183,6		20,2	0,2	Т.К.№1
5	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,6			0,7	Ирбитский х/к
6	Хлеб народный	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
7																
8																
	Итого:	675	25,93	32,86	59,44	682,7	0,18	0,56	0,48	262,78	0	347,1	277,5	46,8	4,5	

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	Мг	Fe				
1	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4	0,15	0,18	0,5	28,8				112	175	78	2,3	Т.К.№54-20к-2020	
2	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8		107,5	0,01	0,09	0,21	78			264	150	11	0,3	Т.К.№54-1з-2020		
3	Снежок	180	2,7	3	13,2	90,5							183,6		20,2	0,2	Т.К.№1		
4	Какао Витпошка	200	1	0,6	0,4	46	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5								
5	Хлеб Народный	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:	660	21,8	19,85	61,4	549,4	0,63	0,69	22,3	237,3	2,5		572,1	325	109,2	3,5			

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	Мг	Fe				
2	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	8,7	10,8	43,1	304,3	0,15	0,2	0,71	88,15		148	218	48	2,5	Т.К.№54-15к-2020			
3	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8		0,01	0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№54-2гн 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 Народный	20	1,6	0,3	9	46									Ирбитский х/к				
	Йогурт 2,5%	180	2,7	3	13,2	90,5						183,6		20,2	0,2	Т.К.№1			
	Итого:	650	15,7	22,75	86,9	617,4	0,25	0,27	0,75	153,75	0	349,7	227,2	72	4,1				