

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

Утверждено:

Директор МОУ
Ирбитского СОШ № 1»
Ирбитская И.М.
08.2024г.



1 день
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
На период 2024 учебного года.
МОУ «Зайковская СОШ № 1»
обеды для детей 7-11 лет
(осень-зима)

№ 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	Са	Р	Мg	Fe				
1	Салат из белокочан. капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	0,03	0,05	46,5	163					54	40	20	0,7	Т.К.№54-7з-2020				
2	Суп картофельный с мак изд.	230	6,45	3,47	23,12	149,5	0,1	0,06	8,6	122					17,25	68,25	26	1,08	Т.К.№54-7с-2020				
3	Гуляш из говядины	100	16,87	16,87	3,87	236,12	0,037	0,11	1,41	32					138,75	166,3	23,75	2,5	Т.К.№54-2м-2020				
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12		27,5				14	180	120	4		Т.К.№54-4г-2020				
5	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3									Ирбитский х/к			
6	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																	
	Итого:	830	37,52	36,09	114,29	939,92	0,77	0,73	76,5	464,5	2,3			236,6	454,6	189,8	8,98						

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	Рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	15,7	132	0,1	0,1	6,7				30,9				0,9	Т.К.№10/2	
2	Котлета рыбная с морковью	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	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03		26,6			6	72	24		0,5	Т.К.№54-7р-2020	
4	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31							0,01				0,1	Т.К.№228	
5	Какао-напиток Витошца	200	1	0,6	0,4	46	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5								
6	Хлеб Народный	20	1,6	0,3	9	46												Ирбитский х/к	
7	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05					12,6				0,7	Ирбитский х/к	
8	Фрукт (яблоко)	150	0,39	0,25	20,7	78			6,9	4,5									
	Итого:	950	29,68	23,75	105,29	785,4	0,74	0,71	35,9	320,6	2,5		85,51	248	52		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	Мг	Fe						
1	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	2	11,3	0,03	0,03	8	8		18	34	11	14			Т.К.№54-2з-2020			
2	Суп гороховый с картофелем	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	0,07		122,2		33,7	100,5	36,3	1,8			Т.К.№54-8с-2020			
3	Ренки (сухарики)	30	2,5	3	16,2	76,5												Т.К.№36/2			
4	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03		26,6		11	40	7	0,7			Т.К.№54-1г-2020			
5	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			
6	Хлеб народный	20	1,6	0,3	9	46												Ирбитский х/к			
7	Напиток Вишшка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3										
	Итого:	830	36,4	29,2	114	845,2	0,67	0,67	28,4	276,8	2,3	108,7	174,5	54,3	18,3						

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	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,63	12,63	142,8	0,04	0,053	8,45	172,25		42	53,25	24	1,09	Т.К.№54-2с-2020		
2	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	0,04	0,12	0,45	108,8		30	152	21	2	Т.К.№54-1м-2020		
3	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1		39	84	28	1	Т.К.№54-1г-2020		
4	Кисель Витошка	200			24	95	0,3	0,34	20,1	130	2,4							
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	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:	950	29,7	30,38	98,83	800,8	6	4,073	173	444,95	5	130,4	295,1	79,6	4,79			

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- лапша на курином бульоне	250	2,3	2,4	13,9	96	0,2	0,1	0,5				35,5				1,8	Т.К.№19
2	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	283	0,03	0,06	29	129,2			72	53	27	1	1	Т.К.№54-19г-2020
3	Тертлеги из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3	0,04	0,1	0,4	1,7			23	138	20	1,8	1,8	Т.К.№54-16м-2020
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3							
5	Хлеб крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05					12,6			0,7	0,7	Ирбитский х/к
6	Хлеб Народный	20	1,6	0,3	9	46												Ирбитский х/к
7	Сок	200	1	1	15	70												
	Итого:	940	23,2	43,85	87,3	850,3	0,67	0,65	49,9	250,9	2,3		143,1	191	47	5,3	5,3	

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	Мг	Fe			
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,8	0,05	0,04	10,7					49,73		26,1	1,2	Т.К.№88
2	Выпечки (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	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03		26,6			11	40	7	0,7		Т.К.№54-1Г-2020
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3							
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	Сок фруктовый	200	1	1	1	70												
	Итого:	950	30	26,77	102,43	839,8	0,61	0,66	31,1	146,6	2,3		119,33	40	33,1	4,4		

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	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,15	0,03	6,65				16,15		13,3	0,48		Т.К.№20	
2	Суп с рыбными консервами	250	9,87	5,12	15,52	147,45	0,08	0,1	7,3	222,75			83,25	136	43,25	1,12		Т.К.№54-12с-2020	
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12		27,5			14	180	120	4		Т.К.№54-4г-2020	
4	Котлета из говядины	100	18,26	18,25	16,26	301,7,3	0,06	0,14	0,12	30,8			38,6	182,6	26,6	2,5		Т.К.№54-4м-2020	
5	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31							0,01			0,1		Т.К.№228	
6	Кисель. Вытошка	200			24	95	0,3	0,34	20,1	130									
7	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05					12,6			0,7		Ирбитский х/к	
8	Хлеб народный	20	1,6	0,3	9	46												Ирбитский х/к	
	Итого:	900	41,69	39,06	120,58	698	0,9	0,78	34,2	411,05	0		164,61	498,6	203,2	8,9			

День 8

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (Мг)						Минеральные вещества				Т.К.№14
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,63	12,63	142,8	0,04	0,053	8,45	172,25		42		24	1,09	Т.К.№54-2с-2020	
2	Суфле из кур	100	14,8	20,89	2,61	260	0,05	1,83	1,5	123,63		84,5		15,45	1,32	Т.К.№299	
3	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03		26,6		11		7	0,7	Т.К.№54-1г-2020	
4	Напиток Витощка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3					Т.К.№5	
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	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:	950	31,8	35,17	107,14	891,8	5,95	5,703	164	444,28	4,9	156,9	5,8	53,05	3,81		

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	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-пюре из картофеля	250	3,1	3,3	14,8	104	0,1	0,1	6,1					66,3			0,7	Т.К.№27/2	
3	Гренки(сухарики)	30	2,5	3	16,2	76,5												Т.К.№36/2	
4	Плов с куррицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	2,36	147				20	234	108	2	Т.К.№54-12м-2020	
5	Какао Витошка	200	1	0,6	0,4	46	0,37	0,37	21,6	130,5								Ирбитский х/к	
6	Хлеб Народный	20	1,6	0,3	9	46													
7																			
	Итого:	800	36,6	15,5	77,4	608,5	0,61	0,59	55,1	410,5				100,3	260	128	3,6		

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	Мg	Fe				
1	Суп лапша на курином бульоне	250	2,3	2,4	13,9	96	0,2	0,1	0,5					35,5			2,16	Т.К.№19	
2	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	0,12	0,11	10,2	32,1			39	84	28	1		Т.К.№54-1П-2020	
3	Котлета рыбная (мингай)	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-2020	
5	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3								
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	
	Фрукт(яблоко)	150	0,39	0,25	20,7	78			6,9	4,5									
	Итого:	900	23,89	12,2	105,9	636,7	0,8	0,69	37,8	178,6	2,3		123,1	272	69	4,76			