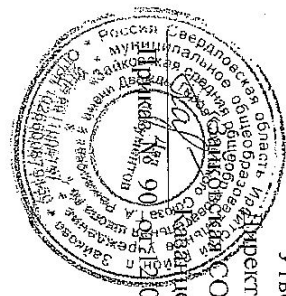


Меню согласовано с Территориальным отделом в городе Ирбит, Ирбитском, Слободино-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

Утверждено:

Директор МОУ
«СОШ № 1»
Ирина И.М.
10.08.2024г.



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

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МГ)							Минеральные вещества							№ рецепта,
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	№ технологической карты					
1	Салат из белокочан. капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	58,1	203,8					67,4	50,5	25,3	0,92	Т.К.№54-73-2020		
2	Суп картофельный с мак.изд.	300	7,74	4,17	27,75	179,4	0,12	0,07	10,3	146,4					20,7	81,9	31,2	1,29	Т.К.№54-7с-2020		
3	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	0,14	1,7	38,4					17	199	28	3	Т.К.№54-2м-2020		
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16	0	36,6					19	240	160	5,4	Т.К.№54-4т-2020		
5	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3								Ирбитский х/к		
6	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09						21,1				1,2	Ирбитский х/к		
6	Хлеб Народный	30	2,4	0,45	13,5	69													Ирбитский х/к		
	Итого:	1000	48,04	45,17	148,25	1198,5	1	0,86	90,1	545,2	2,3			145,2	5741	244,5	11,81				

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	300	2,88	7,32	18,84	158,4	0,12	0,12	8,04					37,8			1,08	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	200	4,8	7,2	48,6	278,3	0,04	0,03		35,5				8	96	31	0,7	Т.К.№54-7г-2020	
4	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31								0,01			0,1	Т.К.№228	
5	Какао-напиток Витлошка	200	1	0,6	0,4	46	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5							Ирбитский х/к	
6	Хлеб Народный	30	2,4	0,45	13,5	69											1,2	Ирбитский х/к	
7	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09						21,1				Ирбитский х/к	
8	Фрукт (яблоко)	200	0,52	0,34	27,62	104			9,2	6									
	Итого:	1130	33,89	27,31	142,05	980,4	0,85	0,77	39,5	331	2,5			102,91	272	59	3,88		

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	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,4	0,03	0,04	10	10			23	42	14	0,06	Т.К.№54-2з-2020		
2	Суп гороховый с картофелем	300	10,08	6,84	24,36	199,68	0,21	0,084		146,64			40,44	120,6	43,56	2,16	Т.К.№54-8с-2020		
3	Гренки (сухарики)	50	4,25	5	27	127,5											Т.К.№36/2		
4	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03		35,5			14	53	10	1	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	30	2,4	0,45	13,5	69											Ирбитский х/к		
7	Напиток Вигошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120									
	Итого:	980	42,53	34,39	144,86	1022,88	0,72	0,694	30,4	312,14			2,3	123,44	215,6	67,56	5,02		

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	300	7,08	9,15	15,1	171,36	0,048	0,063	10,1	206,7				50,4	63,9	28,8	1,3	Т.К.№54-2с-2020	
2	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,8	2,9	252,3	0,05	0,14	0,55	130,5				36	182	25	2,4	Т.К.№54-1м-2020	
3	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	13,6	42,8				52	112	38	1,4	Т.К.№54-1г-2020	
4	Кисель Витошка	200			24	95	0,3	0,34	20,1	130		2,4							Ирбитский х/к
5	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09											Ирбитский х/к
6	Хлеб Народный	30	2,4	0,45	13,5	69													Ирбитский х/к
7	Фрукт (апельсин)	250	2,25	0,5	20,25	107,5			168	2,25	3,3			8,5	7,25	8,25			
	Итого:	1150	37,83	37,75	127,15	1014,56	7,488	5,023	212	512,25	5,6			168	365,2	100,1	6,3		

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	Мг	Fe					
1	Суп-лапша на курином бульоне	300	2,76	2,88	16,68	115,2	0,24	0,12	0,5					42,6				2,16	Т.К.№19	
2	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,3	0,05	0,08	38,7	172,2				96	71	36	1,3		Т.К.№54-19Г-2020	
3	Тефтели из говядины с рисом	120	17,3	17,6	9,7	267,06	0,05	0,013	0,05	2,26				30,6	183,9	26,6	2,4		Т.К.№54-16м-2020	
4	Напиток ВИГОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3									
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09						21,1			1,2		Ирбитский х/к	
6	Хлеб Народный	30	2,4	0,45	13,5	69													Ирбитский х/к	
7	Сок	200	1	1	15	70														
	Итого:	1100	31,36	58,08	109,68	1103,56	0,82	0,643	59,3	294,46	2,3			190,3	254,9	62,6	7,06			

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	Ши из свежей капусты с картофелем	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	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03		35,5				14	53	10	1		Т.К.№54-1г-2020
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3								
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09						21,1				1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб народный	30	2,4	0,45	13,5	69													Ирбитский х/к
7	Сок фруктовый	200	1	1	1	70													
	Итого:	1080	34,56	30,1	130,11	1000,9	0,72	0,71	33,2	155,5	2,3			140,78	53	41,4	5,44		

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 овощей	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	300	11,84	6,14	18,62	176,94	0,096	0,12	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	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 Витошка	200			24	95	0,3	0,34	20,1	130									Ирбитский х/к
7	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09					21,1						Ирбитский х/к
8	Хлеб народный	30	2,4	0,45	13,5	69													Ирбитский х/к
	Итого:	1030	48,86	42,93	150,18	880,09	1,066	0,88	35,6	464,7	0		194,76	585,8	251,8	11,02			

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	Мг	Fe		
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,08	9,15	15,15	171,36	0,048	0,06	10,1	206,7		50,4			28,8	1,3	Т.К.№54-2с-2020
2	Суфле из кур	120	17,6	25,06	3,1	312	0,06	2,19	1,8	148,35		101,4		18,54	1,58	Т.К.№299	
3	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	0,08	0,03		35,5		14		10	1	Т.К.№54-1г-2020	
4	Напиток Вигошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3						Т.К.№5
5	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1				1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб народный	30	2,4	0,45	13,5	69											Ирбитский х/к
7	Фрукт (апельсин)	250	2,25	0,5	20,25	107,5	6,75	4,25	168	2,25	3,3	8,5		8,25			
8	Итого:	1150	40,43	43,31	139,7	1134,16	7,418	6,96	199	512,8	5,6	195,4	7,25	65,59	5,08		

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-поре из картофеля	300	3,72	3,96	17,76	79,56	0,12	0,12	7,36			79,56			0,84	Т.К.№27/2		
3	Гренки(сухарики)	50	4,25	5	27	127,5										Т.К.№36/2		
4	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4	0,11	0,1	3	183,3		23	292	135	2,5	Т.К.№54-12м-2020		
5	Какао Витошка	200	1	0,6	0,4	46	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5					Ирбитский х/к		
6	Хлеб Народный	30	2,4	0,45	13,5	69												
7																		
	Итого:	930	46,47	20,31	103,96	736,86	0,66	0,63	57	446,8	2,5	116,56	318	155	4,24			

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					
1	Суп лапша на курином бульоне	300	2,76	2,78	16,68	115,2	0,24	0,12	0,6						42,6				2,16	Т.К.№19
2	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	13,6	42,8					52	112	38	1,4		Т.К.№54-11-2020
3	Коллета 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-2020
5	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3									
6	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09							21,1			1,2		Ирбитский х/к
7	Хлеб Народный	30	2,4	0,45	13,5	69														Ирбитский х/к
	Фрукт(яблоко)	200	0,52	0,34	27,62	104			9,2	6										
	Итого:	1080	27,88	15,22	136,8	803,5	0,96	0,78	43,6	190,8	2,3				151,7	300	79	5,66		