

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



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
На период 2025-2026 учебного года.
МОУ «Зайковская СОШ № 1»
завтраки для детей 7-11 лет

№ 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 вязкая молочная пшеничная	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				0,03								Ирбитский х/к
3	Чай с сахаром	200	0	0	12	48		0,01					4,5	7,2	3,8	0,7		Т.К.№ 942
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	550	20,4	17,75	128,4	758	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	Мг	Fe				
1	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,17	0,52	52,4		138	232	63	1,9	Т.К.№54-9к-2020			
2	йицо вареное	60	7,2	6	0,45	84,9	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	0	0	24	95	0,3	0,34	20,1	130	2,4								
7																			
8																			
	Итого:	520	19,9	27,75	82,75	661,5	0,63	0,67	20,6	310,1	2,4	170,6	301	67	3,5				

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	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	Буферброд 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 Кулебяцкий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к	
6																	
	Итого:	515	13,54	12,59	68,88	543,9	25,15	25,2	33,7	45,3	21	142,6	134	28	1,1		

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 ступенным	200	15,49	13,26	36	204						226,61		10,95	0,61	Т.К.№25	
2	Слюба	100	8,1	5,3	54,9	301										Ирбитский х/к	
3	Чай с сахаром	200	0	0	12	48		0,01			0,03		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№ 942
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	
	Итого:	550	27,59	19,31	126,9	674	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	Мg	Fe	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,58	17,72	134,21	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										Ирбитский х/к
3	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05				12,5			0,7	Ирбитский х/к
4	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к
5	Какао ВИОШКА	200	1	0,6	0,4	45,2	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5					
6																
	Итого:	550	18,6	12,23	97,02	601,41	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	Мг	Fe			
1	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7	11	44	300,7	0,08	0,16	0,52	63,7			120	135	27	1,5	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 ВИГОШКА	200	0	0	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:	515	13,94	16,39	108,38	700,7	0,48	0,55	20,7	193,7	2,4		132,6	135	27	2,2		

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	Мg	Fe		
1	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8	11	39	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	0	12	48		0,01		0,03		4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№ 942	
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	20,1	17,05	129,9	753,5	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	Мg	Fe			
1	Омлет натуральный	200	13,9	24,8	2,6	289,7	0,08	0,5	0,4	262,4				144	269	22	2,8	Т.К.№ 210
2	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301												Ирбитский х/к
3	Какао ВИТОШКА	200	1,4	0,7	0,1	45,2	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5						0,7	Ирбитский х/к
4	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05					12,6					Ирбитский х/к
5	Хлеб Кулечский	20	1,6	0,3	9	46												Ирбитский х/к
	Итого:	550	27,4	31,55	81,6	756,9	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	Сюба	100	8,1	5,3	54,9	301												Ирбитский х/к
3	Чай с сахаром	200	0	0	12	48		0,01						4,5	7,2	3,8	0,7	Т.К.№ 942
4	Хлеб Купеческий	20	1,6	0,3	9	46												Ирбитский х/к
5	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05						12,5			0,7	Ирбитский х/к
	Итого:	550	17,1	12,95	114,8	648	0,17	0,18	0,53	33,28	0			132	130,2	30,8	1,9	