

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

Утверждаю:

Директор МОУ
Ирбитского муниципального
образования «Средняя
школа №3 им. В.И. Зайковской»
Свердловской области
Казанцева И.М.
Приказ № 17/Од-ОТ
12.01.2026г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На период 2025-2026 учебного года.

МОУ «Зайковская СОШ № 1»
завтраки для детей 12-18 лет

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	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-бк-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	
4	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05						12,6			0,7	Ирбитский х/к	
5	Хлеб Кулеческий	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	250	10,75	16	42,75	357,25	0,26	0,22	0,65	65,5		173	291	79	2,3	Т.К.№54-9к-2020			
2	ййцо вареное	40	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:	550	22,05	30,95	91,3	732,95	0,68	0,72	20,8	323,2	2,4	205,6	360	83	3,9				

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	250	6,5	8,12	35,5	242,1	0,06	0,19	0,77	39,1		163	167	35	0,5	Т.К.№54-21к-2020	
2	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184			0,11							Т.К.№10.4	
3	Какао Вигошка	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:	565	14,84	14,21	75,98	592,3	25,16	25,24	33,9	53,1	21	175,6	167	35	1,2		

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 ступленным	200	15,49	13,26	36	204						226,61		10,95	0,61	Т.К.№25
2	Сюба	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	Сюба	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 ВИТОШКА	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	250	8,75	13,75	55	375,87	0,11	0,2	0,65	79,6		150	168	34	1,8	Т.К.№54-2к-2020	
2	Булгурбород с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184			0,11							Т.К.№10,4	
3	Кисель ВИТОШКА	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:	565	15,69	19,14	119,38	775,87	0,51	0,59	20,9	209,6	2,4	162,6	168	34	2,5		

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	
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	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 ВИГОШКА	200	1,4	0,7	0,1	45,2	0,37	0,37	21,6	130,5	2,5								
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	27,4	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	Мг	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	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	
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		

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	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,25	8,75	35	242,12	0,06	0,19	0,77	39,1		163	167	35	0,5	Т.К.№54-21к-2020	
2	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	0,01	0,09	0,21	78		264	150	11	0,3	Т.К.№54-1з-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	30	2,4	0,45	13,5	69									Ирбитский х/к		
6	Кисель ВИТОШКА	200	0	0	24	95	0,3	0,34	20,1	130	2,4						
	Итого:	550	18,15	26,65	87,6	663,42	0,47	0,68	21,1	312,4	2,4	440,6	319	46	1,5		