

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



Утверждаю:
 Директор МОУ
 Зайковская И.М.
 12.01.2026г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 На период 2025-2026 учебного года.
 МОУ «Зайковская СОШ № 1»
 обеды для детей 7-11 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 | Суп из овощей со сметаной. | 250 | 2 | 7 | 10,5 | 114 | 0,21 | 0,08 | | 145,8 | | 40,5 | 120,6 | 43,5 | 2,2 | Т.К.№15/2 | | | |
| 2 | Гуляш из свинины | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309 | 0,28 | 0,09 | 0,92 | 122 | | 20 | 128 | 22,3 | 2,21 | Т.К.№260 | | | |
| 3 | Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 0,09 | 0,05 | | 19,6 | | 21 | 158 | 86 | 1,3 | | | | |
| 4 | Напиток ВИТГОШКА | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 0,3 | 0,34 | 20 | 120 | 2,3 | | | | | Ирбитский х/к | | | |
| 5 | Хлеб Купеческий | 20 | 1,6 | 0,3 | 9 | 46 | | | | | | | | | | Ирбитский х/к | | | |
| 6 | Хлеб Крестьянский | 30 | 2,4 | 0,45 | 15 | 75 | 0,1 | 0,05 | | | | 12,6 | | 0,7 | | Ирбитский х/к | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 750 | 22,24 | 44,59 | 104,79 | 832,7 | 0,98 | 0,61 | 20,92 | 407,4 | 2,3 | 94,1 | 406,6 | 151,8 | 6,41 | | | | |

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 | 312 | 0,1 | 0,1 | 6,7 | | | 30,9 | | | 0,9 | Т.К.№10/2 | |
| 2 | Котлета из говядины | 100 | 18,26 | 18,25 | 16,26 | 301,73 | 0,06 | 0,014 | 0,12 | 30,8 | | 38,6 | 182,6 | 26,6 | 2,5 | Т.К.№54-4м-2020 | |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 238,9 | 0,21 | 0,12 | | 26,6 | | 14 | 180 | 120 | 4 | Т.К.№54-4г-2020 | |
| 4 | Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | | | | | | 0,01 | | | 0,1 | Т.К.№228 | |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 48 | | | | | | 0,22 | | | | Т.К.№ 942 | |
| 6 | Хлеб Кулеческий | 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 | |
| | Итого: | 800 | 33,55 | 33,95 | 106,95 | 1052,63 | 0,41 | 0,27 | 6,82 | 57,4 | 0 | 96,11 | 362,6 | 146,6 | 8,2 | | |

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 | 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 | Гренки (сухариси) | 30 | 2,5 | 3 | 16,2 | 76,5 | | | | | | | | | | | Т.К.№36/2 | |
| 4 | Макароны отварные | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,45 | 195,7 | | | | | | | 12,14 | | | 0,81 | Т.К.№202 | |
| 5 | 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 | |
| 6 | Хлеб Купеческий | 20 | 1,6 | 0,3 | 9 | 46 | | | | | | | | | | | Ирбитский х/к | |
| 7 | Напиток Выпечка | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 0,3 | 0,34 | 20 | 120 | 2,3 | | | | | | | |
| | Итого: | 830 | 36,56 | 29,49 | 111,75 | 838,9 | 0,61 | 0,64 | 28,4 | 250,2 | 2,3 | 109,84 | 134,5 | 47,3 | 18,41 | | | |

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 | Суп -лапша на курином бульоне | 250 | 2,3 | 2,4 | 13,9 | 96 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | | | | | 35,5 | | | | Т.К.№19 | | |
| 2 | Котлета рыбная с морковью (горбуша) | 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 | Пиоре картофельное | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 0,11 | 0,08 | 10,1 | 28,9 | | | 14 | 65 | 25 | 1 | | Т.К.№54-11Г-2020 | | |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 48 | | | | | | | 0,22 | | | | | Т.К.№942 | | |
| 5 | Хлеб Крустьянский | 30 | 2,4 | 0,45 | 15 | 75 | 0,1 | 0,05 | | | | | 12,6 | | | 0,7 | | Ирбитский х/к | | |
| 6 | Хлеб Кулебяцкий | 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 | 28,8 | 18,25 | 90,8 | 665,5 | 5,95 | 3,79 | 145 | 189,7 | 2,6 | | 105,12 | 246,8 | 59,6 | 2,5 | | | | |

День 5

| № 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 | Мг | Fe | | | | | | | |
| 1 | Борщ со сметаной | 250 | 5,9 | 7,63 | 12,63 | 142,8 | 0,04 | 0,052 | 8,45 | 172,25 | | | | 42 | 53,25 | 24 | 1,09 | Т.К.№54-2с-2020 | | | | |
| 2 | Пилов с курицей | 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 | | | | |
| 3 | Огурцы соленые | 80 | 0,64 | 0,08 | 1,36 | 48 | | | 4 | | | | | | | | | Т.К.№51 | | | | |
| 4 | Напиток ВИТОШКА | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 0,3 | 0,34 | 20 | 120 | 2,3 | | | | | | 0,7 | Ирбитский х/к | | | | |
| 5 | Хлеб крестьянский | 30 | 2,4 | 0,45 | 15 | 75 | 0,1 | 0,05 | | | | | 12,6 | | | | | Ирбитский х/к | | | | |
| 6 | Хлеб Кулеческий | 20 | 1,6 | 0,3 | 9 | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 780 | 37,84 | 16,56 | 90,19 | 706,4 | 0,52 | 0,522 | 34,8 | 439,25 | 2,3 | | 74,6 | 287,3 | 132 | 3,79 | | | | | | |

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 | Пи из свежей капусты со сметаной | 250 | 2 | 5 | 11 | 103,8 | 0,05 | 0,04 | 10,7 | | | | | 49,73 | | 26,1 | 1,2 | Т.К.№88 |
| 2 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 100 | 18 | 15 | 15 | 263 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | | | | 46 | | | | 1,8 | Т.К.№22 |
| 3 | Макарона отварные | 150 | 5 | 6 | 30 | 195,7 | 0,06 | 0,03 | | 26,6 | | | 12,14 | 40 | 8,14 | 0,81 | | Т.К.№202 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 48 | | | | | | | 0,22 | | | | | 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 |
| 7 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 1 | 1 | 70 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 950 | 30 | 27,75 | 93 | 801,5 | 0,31 | 0,32 | 11,1 | 26,6 | 0 | 120,69 | 40 | 34,24 | 4,51 | | | |

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 | Оурец в нарезке | 80 | 1 | 0 | 2 | 11,3 | 0,03 | 0,03 | 8 | 8 | | | | 18 | 34 | 11 | 0,84 | Т.К.№54-2з-2020 | | | | | |
| 2 | Суп с рыбными консервами | 250 | 9,87 | 5,12 | 15,52 | 147,5 | 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 | Гуляш из говядины | 100 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 0,03 | 0,09 | 0,92 | 30,8 | | | | 21,81 | 128 | 22 | 3,06 | Т.К.№260 | | | | | |
| 5 | Напиток Вигошка | 200 | 0 | 0 | 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 | | | | | |
| 7 | Хлеб Кулеческий | 20 | 1,6 | 0,3 | 9 | 46 | | | | | | | | | | | | Ирбитский х/к | | | | | |
| | Итого: | 830 | 37,62 | 29,56 | 99,31 | 819,7 | 0,75 | 0,73 | 36,2 | 409,05 | 2,3 | | | 149,66 | 478 | 196,3 | 9,72 | | | | | | |

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 | Борш 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 | Котлета 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-2022 | |
| 3 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 6 | 19,7 | 145,8 | 0,14 | 0,11 | 18,3 | | | 37,2 | | 28 | 112 | Т.К.№ 54-11г-2020 | |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 48 | | | | | | 0,22 | | | | Т.К.№ 942 | |
| 5 | Хлеб Крестьянский | 30 | 2,4 | 0,45 | 15 | 75 | 0,1 | 0,05 | | | | 12,6 | | | 0,7 | Ирбигский х/к | |
| 6 | Хлеб Купеческий | 20 | 1,6 | 0,3 | 9 | 46 | | | | | | | | | | Ирбигский х/к | |
| 7 | Фрукт (мандарин) | 150 | 3 | 1 | 42 | 192 | 5,4 | 3,4 | 134 | 1,8 | 2,6 | 6,8 | 5,8 | 6,6 | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 900 | 30,1 | 18,18 | 118,93 | 765,5 | 5,76 | 3,703 | 161 | 196,05 | 2,6 | 134,82 | 193,8 | 99,6 | 114,69 | | |

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 | Мg | Fe | | | |
| 1 | Помидор в нарезке | 100 | 1 | 0 | 4 | 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 | 437 | 0,1 | 0,1 | 6,1 | | 66,3 | | | 0,7 | Т.К.№27/2 | | | |
| 3 | Тренки(сухарик) | 30 | 2,5 | 3 | 16,2 | 76,5 | | | | | | | | | | Т.К.№36/2 | | |
| 4 | Плов из булгура с куррицей | 200 | 19,7 | 8,6 | 38,7 | 312,3 | 0,13 | 0,09 | 1,1 | 182,9 | | 33 | 260 | 138 | 2,2 | Т.К.№54-12м-2020 | | |
| 5 | Напиток Витошка | 200 | 0 | 0 | 19 | 80 | 0,3 | 0,34 | 20 | 120 | 2,3 | | | | | Ирбитский х/к | | |
| 6 | Хлеб Купеческий | 20 | 1,6 | 0,3 | 9 | 46 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 800 | 27,9 | 15,2 | 101,7 | 973,2 | 0,59 | 0,57 | 52,2 | 435,9 | 2,3 | 113,3 | 286 | 158 | 3,8 | | | |

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 | 250 | 2,3 | 2,4 | 13,9 | 96 | 0,2 | 0,1 | 0,5 | | | | 35,5 | | | 2,16 | Т.К.№19 |
| 2 | Тефтели из говядины | 100 | 13,6 | 12,2 | 8,3 | 197,3 | 0,05 | 0,08 | 1,32 | 11,7 | | | 17,7 | 132 | 18,8 | 2 | Т.К.№54-8м-2020 |
| 3 | Макаронные изделия | 150 | 5 | 6 | 30 | 196 | | | | | | | 12,14 | | 8,4 | 0,81 | Т.К.№202 |
| 4 | Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | | | | | | | 0,01 | | | 0,1 | Т.К.№228 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 12 | 48 | | | | | | | 0,22 | | | | Т.К.№942 |
| 6 | Хлеб крестьянский | 30 | 2,4 | 0,45 | 15 | 75 | 0,1 | 0,05 | | | | | 12,6 | | | 0,7 | Ирбитский х/к |
| 7 | Хлеб Кушеческий | 20 | 1,6 | 0,3 | 9 | 46 | | | | | | | | | | | Ирбитский х/к |
| 8 | Фрукт(яблоко) | 150 | 0,39 | 0,25 | 20,7 | 78 | | | 6,9 | 4,5 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого: | 950 | 25,98 | 23,55 | 111,99 | 767,3 | 0,35 | 0,23 | 8,72 | 16,2 | 0 | | 78,17 | 132 | 27,2 | 5,77 | |