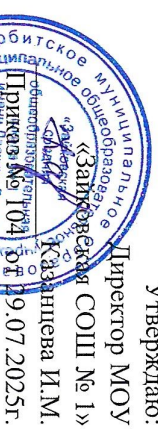


Меню согласовано с Территориальным отделом в городе Ирбит, Ирбитском, Слободино, Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском районах Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

Утверждаю:
 Директор МОУ



1 день
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
На период 2025-2026 учебного года.
МОУ «Зайковская СОШ № 1»
обеды 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	Суп из овощей со сметаной.	250	2,0	7,0	10,5	114	0,21	0,08		145,8					40,5	120,6	43,5	2,2	ТК №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	Булгур отварной	150	6,9	4,3	34,6	205,3	0,09	0,05		19,6					21	158	86	1,3	Т.К54-22Г-2020
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120									
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	23,54	40,24	90,99	829,3	0,98	0,61	20,92	407,4					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.№54-4т-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			12	48							0,22				Т.К.№ 942
6	Хлеб Кулеческий	20	1,6	0,3	9	46											Ирбигский х/к
7	Хлеб Крестьянский	30	2,4	0,45	15	75	0,1	0,05					12,6			0,7	Ирбигский х/к
	Итого:	800	33,55	33,95	106,95	750,9	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 (сухарики)	30	2,5	3	16,2	76,5											Т.К.№36/2		
4	Макаронны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,7							12,14			0,81	Т.К.№202		
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 Купеческий	20	1,6	0,3	9	46											Ирбитский х/к		
7	Напиток Вигошка	200			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	Пюре картофельное	150	3,09	4,85	20,6	238,6	0,14	0,11	18,3					37,3			28	112	Т.К.№312
4	Чай с сахаром	200			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	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	28,79	17,1	91,7	758,3	5,98	3,82	154	160,8	2,6			128,42	181,8	62,6	113,5		

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	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	Плов 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			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 Купеческий	20	1,6	0,3	9	46										Ирбитский х/к			
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	Щи из свежей капусты со сметаной	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	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	150	5,46	5,79	30,45	195,7	0,06	0,03			26,6			12,14	40	8,14	0,81		Т.К.№202
4	Чай с сахаром	200			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	30,16	27,06	93,18	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	Мg	Fe							
1	Огурец в нарезке	80	0,7	0,1	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	147,45	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	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 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 Купеческий	20	1,6	0,3	9	46													Ирбитский х/к			
	Итого:	830	37,32	29,66	99,31	819,65	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.	Витаминны (МГ)							Минеральные вещества				ТК№14
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	3,09	4,85	20,6	238,6	0,14	0,11	18,3			37,2		28	112	Т.К.№ 312		
4	Чай с сахаром	200			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	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	28,89	16,43	94,03	752,3	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	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	437	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 из булгура с курицей	200	19,7	8,6	38,7	312,3	0,13	0,09	1,1	182,9		33	260	138	2,2	Т.К.№54-26м-2020			
5	Напиток Вигошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120		2,3				Ирбитский х/к			
6	Хлеб Кулеческий	20	1,6	0,3	9	46													
7																			
	Итого:	800	28	15,4	101,5	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	7,28	7,72	40,6	260,93							16,199		10,85	1,08		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			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 Купеческий	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	28,26	25,27	122,59	832,23	0,35	0,23	8,72	16,2	0		82,229	132	29,65	6,04		