

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

Утверждаю:



Директор МОУ «Зайковская СОШ № 1»
Кравцова И.М.
Приказ № 04 от 29.07.2025г.

1 день

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
На период 2025 -2026 учебного года.
МОУ «Зайковская СОШ № 1»
обеды для детей 12-18 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	Мг	Fe				
1	Суп из овощей со сметаной.	300	2,4	8,4	12,6	136,8	0,36	0,1		147,2		42,5	123,6	45,5	2,9			ТК №152	
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	200	9,3	5,8	46,2	273,8	0,12	0,07		26,1		27,5	210	114	1,74				
4	Напиток ВИТОШКА	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3								
5	Хлеб Кулеческий	30	2,4	0,45	13,5	69												Ирбитский х/к	
6	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2			Ирбитский х/к	
	Итого:	880	28,74	43,59	119,19	993,6	1,24	0,69	20,9	415,3	2,3	111,1	461,6	181,8	8,05				

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	385	0,12	0,12	8,04					37,08				1,08	Т.К.№10/2
2	Копченая говядина	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	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	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 Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69													Ирбитский х/к
7	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09						21,1				1,2	Ирбитский х/к
	Итого:	930	39,23	38,02	136,59	976,5	0,58	0,37	8,16	67,4	0		115,79	422,6	186,6			10,28	

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	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10				23	42	14	0,6	Т.К.№54-2з-2020	
2	Суп гороховый с картофелем	300	10,02	6,9	24,4	199,7	0,21	0,08		145,8				40,5	120,6	43,5	2,2	Т.К.№54-8с-2020	
3	Гренки (сухарики)	50	4,25	5	27	127,5												Т.К.№36/2	
4	Макаронны отварные	200	7,28	7,72	40,6	260,93							12,14				0,81	Т.К.№202	
5	Выпечки(коглеты)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	30	2,4	0,45	13,5	69												Ирбитский х/к	
7	Напиток Выпечка	200			19	80	0,3	0,34	20	120	2,3								
	Итого:	980	42,65	34,87	141,8	1014,33	0,64	0,65	30,4	275,8	2,3	121,64	162,6	57,5	5,41				

День 4

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МП)					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	0,6						42,6				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	200	4,12	6,4	27,4	284,8	0,18	0,14	24,4						49,7		37,3	149,3	Т.К.№312
4	Чай с сахаром	200			12	48									0,22				Т.К.№942
5	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09							21,1			1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69													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:	1080	32,68	19,58	115,78	896,7	6,14	3,91	160	160,8	2,6	156,42	181,8	71,9	151,3				

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	Мg	Fe				
1	Борш со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	0,063	10,1	206,7		50,4	63,9	28,8	1,3			Т.К.№54-2с-2020	
2	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,2	0,08	0,08	2,36	147		20	234	108	2			Т.К.№54-12м-2020	
3	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	60			5									Т.К.№5\1	
4	Напиток ВИТОШКА	200								120									
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2			Ирбитский х/к	
6	Хлеб Кулеческий	30	2,4	0,45	13,5	69												Ирбитский х/к	
7																			
	Итого:	930	48,35	20,55	115,85	898,53	0,608	0,573	37,5	473,7	2,3	91,5	297,9	136,8	4,5				

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	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	7,28	7,72	40,6	260,93	0,06	0,03			26,6			16,199	40	8,14	1,08	Т.К.№202
4	Чай с сахаром	200			12	48							0,22					Т.К.№ 942
5	Хлеб крестьянский	50	4	0,75	25	127	0,18	0,09					21,1				1,2	Ирбитский х/к
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69												Ирбитский х/к
7	Сок фруктовый	200	1	1	1	70												
	Итого:	1080	34,74	30,42	120,01	962,53	0,4	0,37	13,2		26,6	0		143,2	40	39,54	5,52	

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	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	0,03	10	10			23	42	14	0,6	Т.К.№54-2з-2020		
2	Суп с рыбными консервами	300	11,84	6,14	18,62	176,94	0,096	0,122	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	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	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09					21,1			1,2	Ирбитский х/к		
7	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69											Ирбитский х/к		
	Итого:	980	44,59	33,63	129,41	1004,64	0,916	0,832	39,7	464,7	2,3		184,81	573,2	247,9	11,6			

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	Мг	Fe		
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,05	9,15	15,15	171,33	0,048	0,063	10,1	206,7		50,4			28,8	1,3	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	200	4,12	6,4	27,4	284,8	0,18	0,14	24,4			49,7		37,3	149,3	Т.К.№ 312	
4	Чай с сахаром	200			12	48						0,22				Т.К.№ 942	
5	Хлеб Крестьянский	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09				21,1			1,2	Ирбитский х/к	
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										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:	1080	33,47	19,95	117,85	900,03	5,888	3,783	169	230,5	2,6	164,22	193,8	113,7	152,7		

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	1,1	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	524,4	0,12	0,12	7,36			79,56			0,84	Т.К.№27/2			
3	Гренки(сухарики)	50	4,55	5	27	127,5										Т.К.№36/2			
4	Плов из булгура с куррицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4	0,15	0,11	1,12	194,1		35	274	142	2,29	Т.К.№54-26м-2020			
5	Напиток Витошка	200			19	80	0,3	0,34	20	120		2,3							
6	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69										Ирбитский х/к			
7																			
	Итого:	930	36,37	20,51	129,56	1212,7	0,63	0,61	53,5	447,1		2,3	128,56	300	162	4,03			

День 10

№ п/п	Наименование блюда	Гр.	Пищевые вещества			Ккал.	Витамины (МП)					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	0,6					42,6			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	200	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	50	4	0,75	25	125	0,18	0,09						21,1			1,2	Ирбитский х/к	
7	Хлеб Купеческий	30	2,4	0,45	13,5	69												Ирбитский х/к	
8	Фрукт(яблоко)	150	0,39	0,25	20,7	78			6,9	4,5									
	Итого:	1080	31,12	26,2	139,87	924,43	0,47	0,29	8,82	16,2	0		97,829	132	29,65	6,54			