

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
Тыгишская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ-Тыгишская СОШ)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ-Тыгишской СОШ

№ 01-05/059 от «02» октября 2023г.

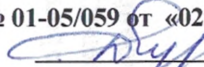
Д.Е. Пермикина



Примерное десятидневное меню горячих завтраков
и обедов для учащихся 7-11 лет
МАОУ-Тыгишской СОШ

Богданович 2023г

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
Тыгшская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ-Тыгшская СОШ)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ-Тыгшской СОШ
№ 01-05/059 от «02» октября 2023г.
 Д.Е. Пермикина



Примерное десятидневное меню горячих завтраков и обедов для
учащихся 7-11 лет МАОУ-Тыгшской СОШ

№ рецептуры	№ п/п	Наименование	Вес	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
<u>Завтрак</u>															
227	1	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	188	5,6	5,9	28,1	123,1	18,4	36,2	0,07	1,2	0,5	110,2	0,42
73	2	Бутерброд с повидлом	40	121	1,6	3,8	20,2	7,4	3,9	20	0,02	0,1	0,3	15,9	0,44
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
2	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
82	5	Яблоко	150	69	0,6	0,4	16,9	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Сдоба Выборская	50	104	2,2	0,9	21,9	6,6	4,1	5,4	0,03	0	0,3	17	0,4
		Итого за завтрак:	670	653	15,7	14,2	115,6	271,73	62,6	80,6	0,23	9	1,31	269,6	4,52
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	148	8,7	10,4	5	49,3	23,1	22	0,02	0,5	1,9	91,7	1,13
330	2	Плов из мяса говядины	200	272	13,3	10,1	35,3	15,44	38,64	0	0,04	0,8	2,08	19,2	0,32
495	3	Компот из сухофруктов	200	131	0,6	0,1	31	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
148	4	Свежие огурцы порционные	60	6,6	0,4	0,06	1,13	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
	5	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	6	Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	710	669,4	26,58	21,34	95,98	104,94	96,97	22	0,17	4,1	7,03	184,9	3,3
		Итого за день:	1380	1322	42,28	35,54	211,6	376,67	159,6	103	0,4	13,1	8,34	454,5	7,82
ВТОРНИК															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	150	310	31,6	9,2	25,3	275,2	38,4	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,1	2,5	16,6	92,1	10,2	12,6	0,02	0,3	0,06	65,7	0,06
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	40	103	3,2	0,4	19,6	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
	5	Пирог бисквитный	80	86	2	1,3	15,6	10,6	4,7	0,04	0,02	0	0	26,4	0,4
		Итого за завтрак:	500	609	38,3	13,4	81,5	390,1	62,4	77,1	0,21	0,9	0,36	470,9	2,79
<u>Обед</u>															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	200	117	8	5	41,2	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
181	2	Картофель жаренный из отварного	150	180	3,3	13	13	15,15	29,25	0	0,17	18,8	6,45	85,5	1,08
331/403	3	Бифштекс с соусом 90/50	140	171	14,6	15,6	24	51,4	15,5	39,8	0,05	0,1	1,2	103,9	1,16
148	4	Свежие помидоры порционные	60	14,4	0,6	0,1	2,3	8,4	12,0	0,1	0,04	15,0	0,2	15,6	0,60
486	5	Компот из плодов или ягод сушеных	200	93	0,6	0,1	22	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6

	7	Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	800	687,2	30,68	34,5	126,1	212,35	121,6	69,9	0,45	41,5	10,08	409,9	6,16
		Итого за день:	1300	1322	69,78	48	212,5	604,85	185,6	147	0,67	42,4	10,44	888,9	9,05
СРЕДА															
<u>Завтрак</u>															
140	1	Суп молочный с макаронами	200	218	15,3	16,4	6	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3
457	2	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	3	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	4	Маффин	50	232,1	4,5	15,9	40,1	22,7	11	0,3	0,06	0,18	0	55,8	0,8
82	5	Груша	150	70,5	0,6	0,5	15,5	28,5	18	0	0,03	7,5	0,54	2	3
		Итого за завтрак:	630	635,6	23	33,2	85,6	216,7	75,8	294	0,24	9,78	1,34	375,1	8,02
<u>Обед</u>															
135/143	1	Суп-пюре из разных овощей с гренками (30г)	230	244,1	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
213	2	Каша гречневая вязкая	150	199	6,8	7,1	26,9	97	85	0,04	0,14	1	0,04	177	3
367	3	Птица в соусе с томатом	90	193,6	19,7	18,7	1,2	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
148	4	Свежие огурцы порционные	60	6,6	0,4	0,06	1,13	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
507	5	Напиток с витаминами	200	80	0	0	19	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	7	Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	780	835,2	37,88	33,02	83,68	191,1	154,6	66,3	0,66	33,3	6,33	494,5	7,36
		Итого за день:	1410	1471	60,88	66,22	169,3	407,8	230,4	361	0,9	43,1	7,67	869,6	15,38
ЧЕТВЕРГ															
<u>Завтрак</u>															
268	1	Омлет натуральный	150	218	11,2	18	2,8	102,8	16,2	226	0,06	0,4	0,6	194,6	2,1
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Сок	200	90	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	615	569	16,4	29,6	58,8	136,6	36,1	286	0,15	4,4	1	258,2	6,57
<u>Обед</u>															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	173	9,5	8,9	13,8	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
377	2	Пюре картофельное	150	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
299	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	120	9,5	7,8	4	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
148	4	Огурцы свежие порционные	60	6,6	0,4	0,06	1,13	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
486	5	Компот из свежих плодов	200	84	0,16	0,16	27	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6

	7	Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	790	597,4	26,34	23,6	78,68	179,8	121,5	104	0,4	14,9	5,05	390,8	4,56
		Итого за день:	1405	1166	42,74	53,2	137,5	316,4	157,6	390	0,55	19,3	6,05	649	11,13
ПЯТНИЦА															
<u>Завтрак</u>															
213	1	Каша гречневая вязкая молочная с маслом	200	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
64	2	Бутерброд с сыром	35	121	5,2	7,8	7,4	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
464	3	Кофейный напиток	200	88	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
82	5	Груша	150	70,5	0,6	0,5	15,5	28,5	18	0	0,03	7,5	0,54	2	3
		Итого за завтрак:	615	656,5	20,1	17,7	95,6	267,7	206	90,6	0,37	7,9	1,54	414,5	9,33
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
256	2	Макаронные изделия отварные	150	253,8	7,4	0,6	40,1	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	141,5	10,5	9,3	14,5	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
148	4	Свежие помидоры порционные	60	14,4	0,6	0,1	2,3	8,4	12,0	0,1	0,04	15,0	0,2	15,6	0,60
507	5	Напиток с витаминами	200	80	0	0	19	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
		Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	800	754,5	30,88	21	105,6	139,4	100,9	148	0,71	42,9	8,07	337,5	6,51
		Итого за день:	1415	1411	50,98	38,7	201,2	407,1	306,9	238	1,08	50,8	9,61	752	15,84
ПОНЕДЕЛЬНИК															
<u>Завтрак</u>															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	193	5	6,1	29,3	132,7	28,4	38,3	0,06	1,4	0,1	137,2	0,13
64	2	Бутерброд с сыром	35	121	5,2	7,8	7,4	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Рожок с вареной сгущенкой	50	104	2,2	0,9	21,8	6,6	4,1	5,4	0,03	0	0,3	17	0,4
	6	Сок	200	90	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	715	649	17,4	16,6	106,7	377,3	66,4	106	0,2	5,8	0,7	341,9	5,08
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	12	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
377	2	Пюре картофельное	180	102	3,2	6	9,2	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
327	3	Гуляш из говядины	100	197,5	10	14,2	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
507	4	Напиток с витаминами	200	80	0	0	19	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
	5	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	6	Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
148	7	Свежие помидоры порционные	60	14,4	0,6	0,1	2,3	8,4	12,0	0,1	0,04	15,0	0,2	15,6	0,60

		Итого за обед:	790	641,7	24,78	27,48	75,35	84	83,71	35,8	0,62	47,7	4,97	254,4	5,21
		Итого за день:	1505	1291	42,18	44,08	182,1	461,3	150,1	141	0,82	53,5	5,67	596,3	10,29
ВТОРНИК															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	150	310	31,6	9,2	25,3	275,2	38,4	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,2	2,6	16,7	92,1	10,2	12,6	0,02	0,3	0,06	65,7	0,06
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Пирог бисквитный	50	86	2	1,3	15,6	10,6	4,7	0,04	0,02	0	0	26,4	0,4
		Итого за завтрак:	460	609	38,4	13,5	81,6	390,1	62,4	77,1	0,21	0,9	0,36	470,9	2,79
Обед															
117	1	Суп из овощей	200	132,8	106,2	2,3	5,8	18,6	13,8	0,0	0,1	5,6	1,5	33,6	0,5
213	2	Каша гречневая вязкая	160	212,3	7,3	7,6	28,8	103,5	90,7	0,0	0,1	1,1	0,0	188,8	3,2
347/420	3	Котлеты "Школьные" с соусом(90/50)	140	193,2	9,3	10,7	18,0	29,9	39,3	95,0	0,1	9,8	0,5	131,0	1,9
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84,0	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0,0	0,0	0,2	0,4	19,2	0,7
148	5	Огурцы свежие порционные	60	6,6	0,4	0,1	1,1	10,8	8,4	0,0	0,0	2,1	1,7	18,0	0,0
	6	Хлеб пшеничный	30	71,0	2,3	0,2	15,1	6,9	9,9	0,0	0,1	0,5	0,6	25,2	0,6
	7	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,5	8,5	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	810	740,7	127,4	21,4	97,3	192,2	179,0	95,0	0,4	19,3	5,1	427,4	7,4
		Итого за день:	1270	1349,7	165,8	34,9	178,9	582,3	241,4	172,2	0,6	20,2	5,5	898,3	10,2
СРЕДА															
Завтрак															
232	1	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом	200	181,8	5,76	7,38	23,04	142,02	43,56	38,3	0,126	1,35	0,45	169,4	0,95
462	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
64	3	Бутерброд с сыром	35	121	5,2	7,8	7,4	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
82	5	Банан	150	144	2,25	0,75	31,5	12	63	0,04	0,06	15	0	42	0,9
		Итого за завтрак:	615	617,8	18,91	19,13	90,44	430,35	144,3	110	0,286	17,2	0,76	430,3	3,18
Обед															
98	1	Свекольник	200	144	5,85	7,5	13,2	39,2	25,5	0,2	0,06	5,54	0	79	1,4
376	2	Рагу из птицы	250	313	7,3	19,4	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
484	3	Кисель из концентрата	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	4	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	5	Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
148	6	Огурцы свежие порционные	60	6,6	0,4	0,06	1,13	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
		Итого за обед:	760	635,4	17,13	27,64	99,48	82,7	212,6	29	0,41	8,14	3,35	386	8,16
		Итого за день:	1575	1343	37,04	46,97	211,9	527,05	364,9	139	0,716	29,3	4,11	830,3	14,34
ЧЕТВЕРГ															

Завтрак															
268	1	Омлет натуральный	150	218	11,2	18	2,8	102,8	16,2	226	0,06	0,4	0,6	194,6	2,1
69	2	Бутерброд с маслом	35	146	1,6	11	10	7,6	2,8	60	0,02	0	0,4	17,5	0,25
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Сок	200	90	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	615	569	16,4	29,6	58,8	136,6	36,1	286	0,15	4,4	1	258,2	6,57
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками 200/30	230	241,0	8,2	5,2	41,0	108,0	38,0	30,0	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
256	2	Макаронные изделия отварные	160	270,9	7,9	0,6	42,8	19,6	12,6	48,9	0,1	0,0	1,2	64,5	1,5
350/420	3	Тефтели из говядины с соусом 90/50	140	164,1	9,7	10,6	11,2	13,3	15,3	0,2	0,1	2,2	0,0	81,3	2,3
148	4	Свежие помидоры порционные	60	14,4	0,6	0,1	2,3	8,4	12,0	0,1	0,0	15,0	0,2	15,6	0,6
507	5	Напиток с витаминами	200	80,0	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,1	0,3	20,0	2,3	0,0	0,0
	6	Хлеб пшеничный	30	71,0	2,3	0,2	15,1	6,9	9,9	0,0	0,1	0,5	0,6	25,2	0,6
	7	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,5	8,5	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	840	882,3	30,0	17,2	139,8	158,6	90,3	79,2	0,7	44,6	5,5	347,1	7,1
		Итого за день:	1505	1537,3	48,4	48,1	214,2	305,8	131,1	365,0	0,8	49,0	6,5	631,7	14,1
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
226	1	Каша "Дружба"	200	171,5	4,68	5,94	24,8	117	27,5	35,5	0,07	1,17	0,13	126	0,4
64	2	Бутерброд с сыром	35	121	5,2	7,8	7,4	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
	4	Батон	30	77	2,4	0,3	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Сок	200	90	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
	6	Маффин	50	232,1	4,5	15,9	40,1	22,7	11	0,3	0,06	0,18	0	55,8	0,8
		Итого за завтрак:	715	785,6	21,08	33,04	122,8	430,03	84,2	107	0,25	6,15	0,44	414,7	5,53
Обед															
95/143	1	Борщ с капустой и картофелем	200	153	8,8	10,3	6,1	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
364	2	Жаркое по-домашнему	250	278,2	17,3	12,9	35	40,3	53,8	0,2	0,2	12,6	0	256,9	4
148	3	Огурцы свежие порционные	60	6,6	0,4	0,06	1,13	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
486	4	Компот из свежих плодов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	5	Хлеб пшеничный	30	71,03	2,25	0,18	15,05	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	6	Хлеб ржаной	20	40,8	1,33	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	760	633,6	30,68	24,04	85,88	132,9	116,4	22,2	0,37	21,9	4,95	428,4	7,38
		Итого за день:	1425	1187	47,26	41,18	168,6	540,23	189,6	129	0,56	27,9	5,39	787,3	12,11

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"".

* СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Для работы используется Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, 2018 г.

Примечание:

1. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать после термической обработки.
2. Рыба в детском питании используется только морская.
3. Проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой (витамин С)
4. Используется хлеб, обогащенный макроэлементами.
5. Напиток с витаминами «Витошка»
6. При приготовлении пищи используется соль йодированная.