

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 12 лет и старше
МАОУ-Тыгшской СОШ

Богданович 2023г

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 12 лет и старше МАОУ-Тыгишской 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	250	261,3	7,75	8,25	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
73	2	Бутерброд с повидлом	55	163,7	1,95	4,65	29	10,7	6,7	0,04	0,03	8	0	23,65	0,41
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	40	103	3,2	0,4	19,6	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
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	80	166	3,5	1,4	35	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
		Итого за завтрак:	775	857	20,3	18	145,5	295,13	71,5	67,8	0,27	17,1	1,21	307,9	4,9
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	185	10,9	13	6,3	61,6	28,9	27,5	0,03	0,6	2,4	114,6	1,4
330	2	Плов из мяса говядины	230	313	15,3	11,6	40,6	17,8	44,4	0	0,05	0,9	2,4	22,1	0,4
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	100	11	0,7	0,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,05
	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:	830	751,8	31,08	25,48	103,4	126,8	114,1	27,5	0,2	5,7	9	222,7	3,67
		Итого за день:	1605	1609	51,38	43,48	248,9	421,93	185,6	95,3	0,47	22,8	10,21	530,6	8,57
ВТОРНИК															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	200	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	137,9	3,15	12	25	17	7,5	0,07	0,03	0	0	42,2	0,67
		Итого за завтрак:	550	686,9	40,25	24,2	95,8	398,9	66,8	77,2	0,23	0,9	0,36	494,8	3,16
<u>Обед</u>															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	250	146	10	6,3	51,5	135	47,5	37,5	0,13	8,6	1	186,1	1,9
181	2	Картофель жаренный из отварного	180	216	4	15,6	15,6	18,2	35,1	0	0,2	22,6	7,7	102,6	1,3
331/403	3	Бифштекс с соусом 100/50	150	183	15,6	16,7	25,7	55,1	16,6	42,6	0,05	0,1	1,6	111,3	1,2
148	4	Свежие помидоры порционные	100	24	1,0	0,2	3,8	14,0	20,0	0,2	0,07	25,0	0,3	26,0	1,00
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:	930	773,8	34,78	39,58	142,2	251,7	146	80,3	0,54	57	12	482	7,22
		Итого за день:	1480	1461	75,03	63,78	238	650,6	212,8	157	0,77	57,9	12,36	976,8	10,38
СРЕДА															
Завтрак															
140	1	Суп молочный с макаронами	250	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	40	103	3,2	0,4	19,6	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
	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:	690	661,6	23,8	33,3	90,5	219,1	77,4	294	0,25	9,78	1,34	383,2	8,12
Обед															
135/143	1	Суп-пюре из разных овощей с гренками (30г)	280	297	9	7,9	14,5	27,9	37,1	6,9	0,1	10,2	1,5	142,4	2,1
213	2	Каша гречневая вязкая	180	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
367	3	Птица в соусе с томатом	100	215	21,9	20,8	1,3	56,8	20,3	67,2	0,04	1,4	0,1	161,9	1,6
148	4	Свежие огурцы порционные	100	11	0,7	0,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,05
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:	910	1015	45,68	37,38	106,9	132	250,1	103	0,8	35,6	8,44	617,5	10,46
		Итого за день:	1600	1676	69,48	70,68	197,4	351,1	327,5	397	1,05	45,4	9,78	1001	18,58
ЧЕТВЕРГ															
Завтрак															
268	1	Омлет натуральный	200	251,5	13	21	3,2	118,6	18,7	261	0,07	0,5	0,7	224,5	2,4
69	2	Бутерброд с маслом	40	161,6	1,92	11,84	12	10,24	4,48	64	0,03	0	0,43	20,48	0,28
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	Сок	200	90	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	680	644,1	19,32	33,54	66,1	157,44	41,88	325	0,18	4,5	1,13	299,2	7
Обед															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	216	11,9	11,1	17,3	47,5	33	29,3	0,13	8,4	1,4	135,5	1,8
377	2	Пюре картофельное	180	122	3,8	7,2	11	46	29,5	35,9	0,1	4,6	0,2	92,8	1,1
299	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	139	11	9	4,6	73	40,7	58,5	0,08	1,8	0,8	151,3	0,4
148	4	Огурцы свежие порционные	100	11	0,7	0,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,05
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:	930	683,8	31,14	28,24	85,35	213,9	144	124	0,43	19	6,6	465,6	5,17
		Итого за день:	1610	1328	50,46	61,78	151,5	371,34	185,9	448	0,61	23,5	7,73	764,8	12,17
ПЯТНИЦА															
Завтрак															
213	1	Каша гречневая вязкая молочная с маслом	250	333	11,7	8,8	51,8	22,2	184,8	32	0,28	0	0,8	273,8	6,2
64	2	Бутерброд с сыром	55	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	40	103	3,2	0,4	19,6	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
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:	695	715,5	22,1	18,7	105,7	272,3	226,1	93,8	0,41	7,9	1,64	450	10,05
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	191	11	12,9	7,6	65,5	34,3	27,5	0,08	8,1	2,4	121,9	1,9
256	2	Макаронные изделия отварные	180	305	8,9	0,7	48,1	22,1	14,2	55	0,08	0	1,3	72,6	1,7
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(100/50)	150	152	11,3	10	15,5	54,5	40	85,5	0,17	1	1,6	136,2	1,9
148	4	Свежие помидоры порционные	100	24	1,0	0,2	3,8	14,0	20,0	0,2	0,07	25,0	0,3	26,0	1,00
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:	930	863,8	35,78	24,48	117,6	165,4	120,9	168	0,78	54,6	8,94	393,5	7,63
		Итого за день:	1625	1579	57,88	43,18	223,3	437,7	347	262	1,19	62,5	10,58	843,5	17,68
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	205	5,03	8,13	28	138	30	0,05	0,05	1,3	0	137	30
64	2	Бутерброд с сыром	55	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	40	103	3,2	0,4	19,6	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
	5	Рожок с вареной сгущенкой	80	166	3,5	1,4	34,8	10,6	6,6	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
	6	Сок	200	90	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	825	749	19,53	19,23	123,3	389	72,1	70,5	0,21	5,7	0,8	360	35,32
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	185	10,9	13	6,3	61,6	28,9	27,5	0,03	0,6	2,4	114,6	1,4
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	150	297	15	21,3	14	7,6	6,3	0	0	0	0	11,5	5,5
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	100	24	1,0	0,2	3,8	14,0	20,0	0,2	0,07	25,0	0,3	26,0	1,00
		Итого за обед:	930	799,8	33,68	41,18	75,85	130,8	92,23	57,7	0,6	49,9	6,24	266,2	9,93

		Итого за день:	1755	1549	53,21	60,41	199,2	519,8	164,3	128	0,81	55,6	7,04	626,2	45,25
ВТОРНИК															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	200	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	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	237,9	3,15	12	30	17	7,5	0,07	0,03	0	0	42,2	0,67
		Итого за завтрак:	550	786,9	40,35	24,3	100,9	398,9	66,8	77,2	0,23	0,9	0,36	494,8	3,16
<u>Обед</u>															
117	1	Суп из овощей	250	166,0	132,8	2,9	7,3	23,3	17,3	0,0	0,1	7,0	1,9	42,0	0,6
213	2	Каша гречневая вязкая	180	300	10,5	7,9	46,6	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
347/420	3	Котлеты "Школьные" с соусом(100/50)	150	207,0	10,0	11,5	19,3	32,0	42,1	101,8	0,1	10,5	0,5	140,0	1,0
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	100	11	0,7	0,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,05
	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:	930	879,8	158,2	23,2	118,8	122,7	266,5	130,6	0,5	21,7	7,3	514,4	9,1
		Итого за день:	1480	1666,7	198,5	47,5	219,7	521,6	333,3	207,8	0,8	22,6	7,7	1009,2	12,2
СРЕДА															
<u>Завтрак</u>															
232	1	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом	250	202	6,4	8,2	25,6	157,8	48,4	42,6	0,14	1,5	0,5	188,2	1,06
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	55	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	40	103	3,2	0,4	19,6	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
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:	695	664	20,35	20,05	97,9	448,53	150,7	114	0,31	17,3	0,81	457,2	3,39
<u>Обед</u>															
98	1	Свекольник	250	180	7,3	9,4	16,5	49	31,9	0,3	0,08	6,9	0	98,8	1,8
376	2	Рагу из птицы	280	351	8,2	21,7	52,2	22,4	186,3	32,3	0,28	0	0,8	276	6,3
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	100	11	0,7	0,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,05
		Итого за обед:	880	713,8	19,78	31,88	109,2	102,1	244,6	32,6	0,47	10,9	4,6	447,4	9,3
		Итого за день:	1775	1468	41,13	52,13	229,1	564,63	403,3	147	0,8	32,2	5,41	918,6	15,69
ЧЕТВЕРГ															
<u>Завтрак</u>															

268	1	Омлет натуральный	200	251,5	13	21	3,2	118,6	18,7	261	0,07	0,5	0,7	224,5	2,4
69	2	Бутерброд с маслом	40	161,6	1,92	11,84	12	10,24	4,48	64	0,03	0	0,43	20,48	0,28
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	Сок	200	90	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	680	644,1	19,32	33,54	66,1	157,44	41,88	325	0,18	4,5	1,13	299,2	7
<u>Обед</u>															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками 200/30	280	293,0	10,0	6,3	49,9	131,5	46,3	36,5	0,1	8,4	1,0	181,3	1,8
256	2	Макаронные изделия отварные	180	305	8,9	0,7	48,1	22,1	14,2	55	0,08	0	1,3	72,6	1,7
350/420	3	Тефтели из говядины с соусом 100/50	150	176,0	10,4	11,4	12,0	14,3	16,4	0,2	0,1	2,4	0,0	87,1	2,5
148	4	Свежие помидоры порционные	100	24	1,0	0,2	3,8	14,0	20,0	0,2	0,07	25,0	0,3	26,0	1,00
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:	960	989,8	33,9	19,3	156,4	191,2	109,3	92,0	0,7	56,3	5,9	403,8	8,1
		Итого за день:	1690	1719,9	55,2	54,1	238,1	359,2	155,9	416,6	0,9	60,8	7,1	729,4	15,5
ПЯТНИЦА															
<u>Завтрак</u>															
226	1	Каша "Дружба"	250	190,6	5,2	6,6	27,6	130	30,6	39,4	0,08	1,3	0,14	140	0,44
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	40	103	3,2	0,4	19,6	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
	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:	775	830,7	22,4	33,8	130,5	445,43	88,9	111	0,27	6,28	0,45	436,8	5,67
<u>Обед</u>															
95/143	1	Борщ с капустой и картофелем	250	191	11	12,9	7,6	65,5	34,3	27,5	0,08	8,1	2,4	121,9	1,9
364	2	Жаркое по-домашнему	280	312	19,4	14,4	39,2	45,1	60,3	0,2	0,2	14,1	0	287,7	4,5
148	3	Огурцы свежие порционные	100	11	0,7	0,1	1,9	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,05
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:	880	709,8	35,28	28,18	92,35	158	135,4	27,7	0,4	26,4	6,6	495,6	8,27
		Итого за день:	1605	1308	53,18	46,08	182,8	580,73	213,3	138	0,61	32,5	7,05	876,6	13,14

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.