

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ-Тыгшской СОШ
№ 01-05/044 от 12.05.2022г.
Д.Е. Чермикина



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
и обедов для учащихся 12 лет и старше МАОУ-
Тыгшской СОШ

Богданова 2022

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

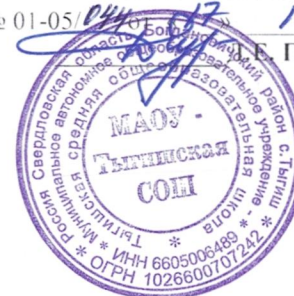
УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ-Тыгшской СОШ

№ 01-05/ 017 10 2022г.

Д.Б. Пермикина



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для
учащихся 12 лет и старше МАОУ-Тыгшской СОШ



№ рецепт уры	№	Наименование	Вес	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Са	Mg	А	В ₁	С	Е	Р	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
227	1	Каша манная молочная жидкая	250	261	7,75	8,25	39	171	25,5	50,25	0,1	1,7	0,7	153	0,58
462	2	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
64	3	Бутерброд с маслом и 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	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
	5	Пряник	40	146,4	2,4	1,9	30	4,4	3,6	0	0	0	0	20	0,32
	6	Сок	200	90	0	0	22								
		Итого за завтрак:	755	783,8	21,05	21,15	125,7	459,2	61,9	121,55	0,2	2,5	1	394,2	1,83
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	159	8,1	49,5	6,4	47,3	26,4	6,8	0,01	12,6	2,6	95,5	1,2
385	2	Рис отварной	200	292	5	7,2	51,8	9,6	35,4	36	0,04	0	0,3	108,9	0,03
327	3	Гуляш из говядины	100	198	15	14,2	2,5	11,7	17,5	2188,3	0	0	0,5	125	2,13
457	4	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	5	Хлеб пшеничный	40	93	3,1	0,4	19,3								
	6	Хлеб ржаной	30	59	3,2	1,5	20,3								
		Итого за обед:	820	839	34,6	72,9	109,6	73,7	83,5	2231,1	0,05	12,6	3,4	337,1	4,18
		Итого за день:	1575	1622,8	55,65	94,05	235,3	532,9	145,4	2352,65	0,25	15,1	4,4	731,3	6,01
ВТОРНИК 2 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	200	413,3	42,1	12,3	33,7	366,9	51,2	86	0,16	0,8	0,4	462,3	1,48
86	2	Фруктовый соус	50	78,6	0,12	0	19,5	4,2	2,1	0	0	0,2	0	2,7	0,39
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	50	119	4	0,5	22,5	24,5	0	0	0,08	0	0	44,5	0
	5	Коржик	100	296,4	5,02	8,65	49,6	17,6	7,4	0,01	0,05	0,04	0	43,8	0,46
		Итого за завтрак:	600	945,3	51,44	21,55	134,6	418,3	64,9	86,01	0,29	1,04	0,4	561	3,15
Обед															
117	1	Суп из овощей	250	131	7,5	46,9	9,6	38,8	27,4	6,4	0,09	9,6	2,8	99,8	1,3
181	2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	167	4,3	11,6	11,2	82,9	26,6	33,2	0,1	3,3	0,4	99,4	0,8
349	3	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	171	11	7	34	15	24	0,04	0	0,4	107	1,47	1,16

494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
149	7	Огурцы соленые порциями	100	11	1	0,1	2	23	14	0	0	3	0	24	0,6
		Итого за обед:	900	501	27,8	66,61	97,8	176,1	96,3	39,64	0,19	16,4	110,3	235,37	4,76
		Итого за день:	1500	1446,3	79,24	88,16	232,4	594,4	161,2	125,65	0,48	17,44	110,7	796,37	7,91
СРЕДА 3 день															
Завтрак															
268	1	Омлет с сыром	180	347,2	23,9	26,3	3,8	484,2	40,7	367,4	0,11	0,5	0,7	454,1	2,88
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	95,2	3,2	0,4	18	19,6	0	0	0,06	0	0	35,6	0
	4	Хлеб ржаной	30	59	3,2	1,5	20,3								
82	5	Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	550	583,4	30,9	28,7	61,2	525	53,9	367,4	0,2	7,5	0,9	508,4	5,91
Обед															
135	1	Суп-пюре из разных овощей с гренками (30г)	250	288	12,2	41,4	36,5	87,9	38,8	28,6	0,12	5,5	0,7	148,7	1,72
213	2	Каша гречневая вязкая	180	209	7,9	6,8	28,8	104	99,2	34,4	0,17	0,6	0,4	199,1	3,06
367	3	Птица в соусе с томатом	100	194	13,6	14,4	2,4	22,4	16	92,6	0,03	0,8	0,6	64	1,14
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	Хлеб пшеничный	40	93	3,1	0,4	19,3								
	6	Хлеб ржаной	30	59	3,2	1,5	20,3								
148	7	Свежие помидоры порционные	100	75	1	6,3	3,5	18	17	0	0,05	13,8	3	31	0,75
		Итого за обед:	900	990	41,3	70,81	128,3	248,7	175,3	155,6	0,37	20,8	4,8	453,5	7,57
		Итого за день:	1450	1573,4	72,2	99,51	189,5	773,7	229,2	523	0,57	28,3	5,7	961,9	13,48
ЧЕТВЕРГ 4 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	200	413,3	42,1	12,3	33,7	366,9	51,2	86	0,16	0,8	0,4	462,3	1,48
86	2	Фруктовый соус	50	78,6	0,12	0	19,5	4,2	2,1	0	0	0,2	0	2,7	0,39
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	95,2	3,2	0,4	18	19,6	0	0	0,06	0	0	35,6	0
	5	Хлеб ржаной	30	59	3,2	1,5	20,3								
82	6	Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21

		Итого за завтрак:	620	728,1	49,22	14,7	110,6	411,9	66,5	86	0,25	8	0,6	519,3	4,9
Обед															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	183	8	42,4	17,4	31,9	29,8	7,8	0,1	8,5	1,5	111,1	1,4
377	2	Пюре картофельное	180	122	3,8	7,2	11	46	29,5	35,9	0,14	4,6	0,2	92,8	1,1
299	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	120	13	4	8	50	58	8,5	0,1	2,6	2,2	226	0,45
507	4	Напиток с витаминами "Витошка"	200	80	0	0	19	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
148	7	Свежие огурцы порционные	100	65	0,8	6	2	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,5
		Итого за обед:	910	679	29,3	60,6	80,9	145,9	131,3	52,3	0,67	39,2	9	459,9	3,45
		Итого за день:	1530	1407,1	78,52	75,3	191,5	557,8	197,8	138,3	0,92	47,2	9,6	979,2	8,35
ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															
212	1	Каша из овсянных хлопьев вязкая	250	302	10,5	11,3	39,8	179,8	88,3	51	0,23	0,9	1	287,5	2,12
64	2	Бутерброд с маслом и 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
465	3	Кофейный напиток	200	88	2,8	2,5	13,6	108,3	12,6	19	0,03	0,7	0	76,5	0,12
	4	Батон	40	95,2	3,2	0,4	18	19,6	0	0	0,06	0	0	35,6	0
	5	Маффин	45	144,6	2	7,1	18	10,4	5	0,1	0,03	0	0	26,2	0,38
	6	Сок	200	90	0	0	22								
		Итого за завтрак:	770	840,8	23,7	29,1	118,8	475,9	116,4	122,4	0,37	1,7	1,3	529,2	2,9
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	164	7,9	46,1	2,4	20,5	27,4	6,8	0,06	8,1	2,6	171,1	1,66
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	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	211	12,3	10,9	15,9	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
495	4	Компот из смеси сухофруктов	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	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
148	7	Свежие огурцы порционные	100	65	0,8	6	2	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,5
		Итого за обед:	940	887	32,7	64,7	103,3	127,9	104,9	132,4	0,33	12,7	8,4	407,9	6,1
		Итого за день:	1710	1727,8	56,4	93,8	222,1	603,8	221,3	254,8	0,7	14,4	9,7	937,1	9
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	250	268	7	8,5	40,8	184,3	39,5	53,3	0,08	1,9	0,2	190,5	0,21

64	2	Бутерброд с маслом и 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	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
	5	Пряник	40	146,4	2,4	1,9	30	4,4	3,6	0	0	0	0	20	0,32
	6	Сок	200	90	0	0	22								
		Итого за завтрак:	755	760,8	18,6	19,8	125,2	420,3	64,1	115,1	0,17	2,3	0,5	386,5	1,68
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	159	8,1	49,5	6,4	47,3	26,4	6,8	0,01	12,6	2,6	95,5	1,2
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
327	3	Гуляш из говядины	100	198	15	14,2	2,5	11,7	17,5	2188,3	0	0	0,5	125	2,13
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
149	7	Огурцы соленые порциями	100	11	1	0,1	2	23	14	0	0	3	0	24	0,6
		Итого за обед:	900	803	35,5	65,41	91,3	116,8	74	2240,9	0,08	15,7	4,3	315,7	6,27
		Итого за день:	1655	1563,8	54,1	85,21	216,5	537,1	138,1	2356	0,25	18	4,8	702,2	7,95
ВТОРНИК 7 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	200	413,3	42,1	12,3	33,7	366,9	51,2	86	0,16	0,8	0,4	462,3	1,48
86	2	Фруктовый соус	50	78,6	0,12	0	19,5	4,2	2,1	0	0	0,2	0	2,7	0,39
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	50	119	4	0,5	22,5	24,5	0	0	0,08	0	0	44,5	0
	5	Коржик	100	296,4	5,02	8,65	49,6	17,6	7,4	0,01	0,05	0,04	0	43,8	0,46
		Итого за завтрак:	600	945,3	51,44	21,55	134,6	418,3	64,9	86,01	0,29	1,04	0,4	561	3,15
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками (30г)	280	325	12,7	90,1	48,9	136,6	50,9	36	0,19	8,8	1,1	201,8	2,08
213	2	Каша гречневая вязкая	180	209	7,9	6,8	28,8	104	99,2	34,4	0,17	0,6	0,4	199,1	3,06
341/420	3	Котлеты "Пермские" с соусом(100/50)	150	288	15,6	18,7	14,4	54,9	23,8	63	0,13	0,9	1,6	153	2,63
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								

	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого за обед:	860	1003	40,2	116,61	133,1	311,9	178,2	133,4	0,49	10,4	3,2	564,6	8,67
		Итого за день:	1460	1948,3	91,64	138,16	267,7	730,2	243,1	219,41	0,78	11,44	3,6	1125,6	11,82
СРЕДА 8 день															
Завтрак															
268	1	Омлет с сыром	180	347,2	23,9	26,3	3,8	484,2	40,7	367,4	0,11	0,5	0,7	454,1	2,88
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	95,2	3,2	0,4	18	19,6	0	0	0,06	0	0	35,6	0
	4	Хлеб ржаной	30	59	3,2	1,5	20,3								
82	5	Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	550	583,4	30,9	28,7	61,2	525	53,9	367,4	0,2	7,5	0,9	508,4	5,91
Обед															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	250	161	7,3	40,5	11,6	35,3	30,5	25,6	0,1	8,8	0,4	109,3	1,3
376	2	Рагу из птицы	250	391	21,3	26,3	17,5	38,8	53,8	76,3	0,18	10,9	4,1	191,3	2,9
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	70	2,3	0,3	14,5								
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
148	6	Свежие огурцы порционные	100	65	0,8	6	2	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,5
		Итого за обед:	850	786	33,1	73,8	69,6	95,5	98,3	101,9	0,31	23,2	7,3	336,4	4,72
		Итого за день:	1400	1369,4	64	102,5	130,8	620,5	152,2	469,3	0,51	30,7	8,2	844,8	10,63
ЧЕТВЕРГ 9 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	200	413,3	42,1	12,3	33,7	366,9	51,2	86	0,16	0,8	0,4	462,3	1,48
86	2	Фруктовый соус	50	78,6	0,12	0	19,5	4,2	2,1	0	0	0,2	0	2,7	0,39
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	95,2	3,2	0,4	18	19,6	0	0	0,06	0	0	35,6	0
	5	Хлеб ржаной	30	59	3,2	1,5	20,3								
82	6	Яблоко	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	620	728,1	49,22	14,7	110,6	411,9	66,5	86	0,25	8	0,6	519,3	4,9
Обед															

100	1	Рассольник ленинградский	250	191	7,6	13	13,9	24,4	30	6,4	0,1	7,8	2,5	106,8	1,2
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
298/40 8	3	Рыба, тушеная в сметанном соусе	130	123	9,5	7,8	3,8	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
507	4	Напиток с витаминами "Витошка"	200	80	0	0	19	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
148	7	Свежие помидоры порционные	100	75	1	6,3	3,5	18	17	0	0,05	13,8	3	31	0,75
		Итого за обед:	930	832	29,2	28,7	103,1	124,1	94,1	103	0,59	43,2	9,6	329,4	3,77
		Итого за день:	1550	1560,1	78,42	43,4	213,7	536	160,6	189	0,84	51,2	10,2	848,7	8,67
ПЯТНИЦА 10 день															
Завтрак															
233	1	Каша пшенная молочная жидкая	250	250	7,5	0	8,5	0	35,8	150	46,3	46,3	0	0,19	0
64	2	Бутерброд с маслом и 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	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
	4	Батон	30	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
	5	Маффин	45	144,6	2	7,1	18	10,4	5	0,1	0,03	0	0	26,2	0,38
	6	Сок	200	90	0	0	22								
		Итого за завтрак:	760	771	20,4	18,1	83,2	294,2	73,6	221,4	46,43	47,1	0,3	247,59	1,31
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	164	7,9	46,1	2,4	20,5	27,4	6,8	0,06	8,1	2,6	171,1	1,66
377	2	Пюре картофельное	180	122	3,8	7,2	11	46	29,5	35,9	0,14	4,6	0,2	92,8	1,1
356/40 8	3	Печень говяжья по-строгановски(90/50)	140	252	18,7	16,4	7,5	49,1	22,1	8263,5	0,3	11,3	3,5	340,5	6,91
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	Хлеб пшеничный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
148	7	Свежие огурцы порционные	100	65	0,8	6	2	18	14	0	0,03	3,5	2,8	30	0,5
		Итого за обед:	920	784	35,2	76,71	63,9	150	97,3	8306,2	0,53	27,6	9,2	645,1	11,07
		Итого за день:	1680	1555	55,6	94,81	147,1	444,2	170,9	8527,6	46,96	74,7	9,5	892,69	12,38

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, репентур 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023