

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ-Тыгшской СОШ

№ 01-05/046т

Д.Е. Пермикина



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

Богданович 2022

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ-Тыгишской СОШ

№ 01-052/2022 от « 10 » 2022г.

Д.Е. Пермикина



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

№ рецептур ы	№	Наименование	Вес	Энергетиче ская ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
227	1	Каша манная молочная жидкая	200	209	6,2	6,6	31,2	136,8	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,46
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:	705	731,8	19,5	19,5	117,9	425	56,8	111,5	0,18	2,2	0,8	363,6	1,71
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
385	2	Рис отварной	180	263	4,5	6,5	46,6	8,6	31,9	32,4	0,04	0	0,3	98	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	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
		Итого за обед:	710	744	30,8	28,28	93,8	48,3	84,08	2226,38	0,12	8,4	2	347,7	4,74
		Итого за день:	1415	1475,8	50,3	47,78	211,7	473,3	140,88	2337,88	0,3	10,6	2,8	711,3	6,45
ВТОРНИК 2 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	150	310	31,6	0	9,3	0	25,3	275,3	38,4	64,5	0	0,1	0
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	30	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	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:	530	794,4	39,34	9,05	101,2	41,6	39	275,31	38,5	64,74	0	81	1,67
Обед															
117	1	Суп из овощей	200	105	6	37,5	7,7	31	21,9	5,1	0,07	7,7	2,2	79,8	1,01
181	2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	150	3,9	10,4	10,1	74,6	23,9	29,9	0,09	3	0,4	89,5	0,74
349	3	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	171	11	11	7	34	15	24	0,04	0	0,4	107	1,47

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	60	6,6	0,6	0,06	1,2	13,8	8,4	0	0	2,4	0	14,4	0,36
		Итого за обед:	790	613,6	25,5	59,97	67	169,8	73,5	59	0,2	13,2	3,1	301,4	4,48
		Итого за день:	1320	1408	64,84	69,02	168,2	211,4	112,5	334,31	38,7	77,94	3,1	382,4	6,15
СРЕДА 3 день															
Завтрак															
275	1	Омлет с сыром	150	289,3	19,9	21,9	3,2	403,5	33,9	306,2	0,09	0,4	0,6	378,4	2,4
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	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
	4	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
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:	500	481,7	24,3	23,4	44,8	439,4	47,1	306,2	0,17	7,4	0,8	423,8	5,43
Обед															
135	1	Суп-пюре из разных овощей с гренками (30г)	230	265	11,2	38,1	33,6	80,9	35,7	26,3	0,11	5,1	0,6	136,8	1,58
213	2	Каша гречневая вязкая	150	174	6,6	5,7	24	86,7	82,7	28,7	0,14	0,5	0,3	165,9	2,55
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
484	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 помидоры порционные	60	45	0,6	2,9	2,1	10,8	10,2	0	0,03	8,3	1,8	18,6	0,45
		Итого за обед:	790	859	36	62,11	103,1	217,2	148,9	147,6	0,31	14,8	3,4	396	6,62
		Итого за день:	1290	1340,7	60,3	85,51	147,9	656,6	196	453,8	0,48	22,2	4,2	819,8	12,05
ЧЕТВЕРГ 4 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	150	310	31,6	0	9,3	0	25,3	275,3	38,4	64,5	0	0,1	0
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	30	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
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:	550	581	36,12	1,5	70,4	40,1	40,6	275,3	38,48	71,7	0,2	48,2	3,42

Обед															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	146	6,4	33,9	13,9	25,5	23,8	6,2	0,09	6,8	1,2	88,9	1,15
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	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	60	39	0,5	3,6	1,2	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,7	18	0,3
		Итого за обед:	790	596	26,8	48,5	74,8	124,6	114,8	44,7	0,63	35,3	7,6	410,2	2,8
		Итого за день:	1340	1177	62,92	50	145,2	164,7	155,4	320	39,11	107	7,8	458,4	6,22
ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															
212	1	Каша из овсянных хлопьев вязкая	200	242	8,4	9	31,8	143,8	70,6	40,8	0,18	0,7	0,8	230	1,7
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	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:	710	757	20,8	26,7	106,3	435	98,7	112,2	0,31	1,5	1,1	462,8	2,48
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	131	6,3	36,9	1,9	16,4	25,4	5,4	0,05	6,6	2,1	136,9	1,33
256	2	Макаронные изделия отварные	150	190	5,6	0	0,5	0	29,6	13,8	8,9	34,3	0	0,06	0
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	60	39	0,5	3,6	1,2	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,7	18	0,3
		Итого за обед:	800	764	29	52,5	63,1	98,2	115,1	99	9,14	44,1	5,7	301,2 6	4,13
		Итого за день:	1510	1521	49,8	79,2	169,4	533,2	213,8	211,2	9,45	45,6	6,8	764,0 6	6,61
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая	200	214	5,6	0	6,8	0	32,6	147,4	31,6	42,6	0	0,06	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
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:	705	706,8	17,2	11,3	91,2	236	57,2	209,2	31,69	43	0,3	196,0 6	1,47
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
256	2	Макаронные изделия отварные	150	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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	60	6,6	0,6	0,06	1,2	13,8	8,4	0	0	2,4	0	14,4	0,36
		Итого за обед:	760	711,6	27	21,75	56,6	64,8	60,68	2193,98	0,08	10,9	1,8	267,1	5,15
		Итого за день:	1465	1418,4	44,2	33,05	147,8	300,8	117,88	2403,18	31,77	53,9	2,1	463,1 6	6,62
ВТОРНИК 7 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	150	310	31,6	0	9,3	0	25,3	275,3	38,4	64,5	0	0,1	0
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	30	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	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:	530	794,4	39,34	9,05	101,2	41,6	39	275,31	38,5	64,74	0	81	1,67
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками (30г)	230	267	10,4	7,4	40,2	112,2	41,8	29,6	0,16	7,2	0,9	165,8	1,71
213	2	Каша гречневая вязкая	150	174	6,6	5,7	24	86,7	82,7	28,7	0,14	0,5	0,3	165,9	2,55
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:	780	910	36,6	99,41	119,6	270,2	152,6	121,3	0,43	8,7	2,9	495,4	7,79
		Итого за день:	1310	1704,4	75,94	108,4 6	220,8	311,8	191,6	396,61	38,93	73,44	2,9	576,4	9,46
СРЕДА 8 день															
<u>Завтрак</u>															
275	1	Омлет с сыром	150	289,3	19,9	21,9	3,2	403,5	33,9	306,2	0,09	0,4	0,6	378,4	2,4
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	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
	4	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
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:	500	481,7	24,3	23,4	44,8	439,4	47,1	306,2	0,17	7,4	0,8	423,8	5,43
<u>Обед</u>															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	200	129	5,8	32,4	9,3	28,2	24,4	20,5	0,08	7	0,3	87,4	1,03
376	2	Рагу из птицы	210	328	17,9	22,1	14,7	32,6	45,2	64,1	0,15	9,2	3,4	160,7	2,4
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	60	39	0,5	3,6	1,2	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,7	18	0,3
		Итого за обед:	720	665	27,9	59,1	63,7	75	78	84,6	0,25	18,3	5,4	271,9	3,75
		Итого за день:	1220	1146,7	52,2	82,5	108,5	514,4	125,1	390,8	0,42	25,7	6,2	695,7	9,18
ЧЕТВЕРГ 9 день															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	150	310	31,6	0	9,3	0	25,3	275,3	38,4	64,5	0	0,1	0
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	30	71,4	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
	5	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
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:	550	581	36,12	1,5	70,4	40,1	40,6	275,3	38,48	71,7	0,2	48,2	3,42
<u>Обед</u>															

100	1	Рассольник ленинградский	200	153	6,1	10,4	11,1	19,5	24	5,1	0,08	6,2	2	85,4	0,98
256	2	Макаронные изделия отварные	150	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
298	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	60	45	0,6	2,9	2,1	10,8	10,2	0	0,03	8,3	1,8	18,6	0,45
		Итого за обед:	790	700	19,9	22,1	59,5	93,6	69,5	55,9	0,48	36,1	6,8	235,1	1,81
		Итого за день:	1340	1281	56,02	23,6	129,9	133,7	110,1	331,2	38,96	107,8	7	283,3	5,23
ПЯТНИЦА 10 день															
Завтрак															
233	1	Каша пшенная молочная жидкая	200	200	6	0	6,8	0	28,6	120	37	37	0	0,15	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:	710	721	18,9	18,1	81,5	294,2	66,4	191,4	37,13	37,8	0,3	247,5 5	1,31
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	131	6,3	36,9	1,9	16,4	25,4	5,4	0,05	6,6	2,1	136,9	1,33
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
356/408	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	60	39	0,5	3,6	1,2	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,7	18	0,3
		Итого за обед:	800	705	32,7	63,91	60,8	131	84,8	8298,8	0,49	23,9	7,6	583,4	10,34
		Итого за день:	1510	1426	51,6	82,01	142,3	425,2	151,2	8490,2	37,62	61,7	7,9	830,9 5	11,65

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, рецептов 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