

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ-Тыгшской СОШ

№ 01-05/508 от «30» августа 2024г.

Д.Е. Пермикина



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

Богданович 2024г

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ-Тыгшской СОШ

№ 01-05/508 от «30» августа 2024г.

Д.Е. Пермикина



**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для
учащихся 12 лет и старше 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															
Завтрак															
227	1	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	203	10,3	9,3	16,2	123,1	18,4	36,2	0,07	1,2	0,5	110,2	0,42
73	2	Бутерброд с повидлом	55	147	3,3	5	18	7,4	3,9	20	0,02	0,1	0,3	15,9	0,44
462	3	Какао с молоком	200	104	3,4	3,5	14	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	71	0,6	0,4	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	6	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	885	688	21	18,7	97,9	279,13	66,5	75,2	0,22	13	1,01	266,6	7,12
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	146	8,7	10,4	18,5	49,3	23,1	22	0,02	0,5	1,9	91,7	1,13
330	2	Плов из мяса говядины	250	464	14,2	15	51,2	15,44	38,64	0	0,04	0,8	2,08	19,2	0,32
495	3	Компот из сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
148	4	Свежие огурцы порционные	100	14	0,8	0,1	3	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
	5	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,2	15	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	6	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,5	9	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	850	820	27,9	26,3	116,7	104,94	96,97	22	0,17	4,1	7,03	184,9	3,3
		Итого за день:	1735	1508	48,9	45	214,6	384,07	163,5	97,2	0,39	17,1	8,04	451,5	10,42
ВТОРНИК 2 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	200	398	16,5	18	32	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	17	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	9,7	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
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,4	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	620	708	22,6	21,4	91,3	398	68,3	77,1	0,23	7,9	0,56	463,6	4,7
Обед															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	205	9,5	8,9	22,3	38	26,4	23,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
181	2	Картофель жареный из отварного	150	292	3,3	10,4	43	15,15	29,25	0	0,17	18,8	6,45	85,5	1,08
331/403	3	Бифштекс с соусом 90/50	140	191	11	12	21	51,4	15,5	39,8	0,05	0,1	1,2	103,9	1,16
148	4	Свежие помидоры порционные	100	24	0,7	0,1	4,0	8,4	12,0	0,1	0,04	15,0	0,2	15,6	0,60
486	5	Напиток с витаминами	200	0	0	0	0,5	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,2	15	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	7	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,5	9	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	890	824	28,1	32,12	114,8	122,25	95,58	63,4	0,74	61,1	12,32	350,2	5,4

		Итого за день:	1510	1532	50,7	53,52	206,1	520,5	163,9	140	0,97	69	12,88	813,8	10,1
СРЕДА 3 день															
Завтрак															
140	1	Суп молочный с макаронами	250	230	8,2	11	17,4	153,3	37,7	294	0,1	2,1	0,8	285,2	3
457	2	Чай с сахаром	200	38	1	0,2	9,8	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	3	Батон	30	71	2,4	0,3	14	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	4	Горячий бутерброд	70	248	9,5	10,6	23	22,7	11	0,3	0,06	0,18	0	55,8	0,8
	5	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	750	673	22,1	22,3	86,2	202,2	65,8	294	0,23	6,28	0,8	387,1	8,02
Обед															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	250	205	8,2	5	21	108	38	30	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
213	2	Каша гречневая вязкая	180	220	4,5	4,9	25,5	116,4	102,0	0,0	0,2	1,2	0,0	212,4	3,6
367	3	Птица в соусе с томатом	90	162	14	15	10,6	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
148	4	Свежие огурцы порционные	100	14	0,8	0,6	3	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
484	5	Кисель из концентрата	200	60	0	0	18	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	6	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,2	15	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	7	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,5	9	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	870	773	31,1	26,2	102,1	299	179,1	90,5	0,408	12	3,598	567,6	7,72
		Итого за день:	1620	1446	53,2	48,5	188,3	501,2	244,9	385	0,638	18,3	4,398	954,7	15,74
ЧЕТВЕРГ 4 день															
Завтрак															
268	1	Омлет натуральный	200	330	17,4	15,2	21,5	102,8	16,2	226	0,06	0,4	0,6	194,6	2,1
69	2	Бутерброд с маслом	40	156	2,5	9	16,8	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	10	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	40	95	3,2	0,4	20	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	680	705	24,3	24,9	90,3	136,6	36,1	286	0,15	4,4	1	258,2	6,57
Обед															
135/143	1	Суп-пюре из разных овощей с гренками (30г)	280	202	5,3	8,2	33,2	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
256	2	Макаронные изделия отварные	150	280	5	5,3	38,5	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
299	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	212	11	14	26,3	63,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
148	4	Огурцы свежие порционные	100	14	0,7	0,1	3	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
486	5	Компот из свежих плодов	200	57	0,2	0,2	13,7	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
	6	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,2	15	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	7	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,5	9	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	910	877	25,8	28,5	138,7	144,8	112,8	102	0,33	12,8	6,05	382,6	5,43
		Итого за день:	1590	1582	50,1	53,4	229	281,4	148,9	388	0,48	17,2	7,05	640,8	12
ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															

231	1	Каша кукурузная жидкая молочная	250	245	8,2	9	21	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
64	2	Бутерброд с сыром	55	121	6,3	10,4	9,8	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
464	3	Кофейный напиток	200	104	3,1	3,2	13	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Батон	30	71	2,4	0,3	14	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,4	13	16,1	9	0	0,03	7	0,3	11	2,21
	6	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	885	698	21,6	23,5	92,8	269,3	205	90,6	0,39	11,4	1,2	437,5	11,54
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	183	6	9,5	21,8	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
377	2	Пюре картофельное	180	230	3,1	4,6	23	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	271	13,1	13,5	32	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
148	4	Свежие помидоры порционные	100	24	1,0	0,2	4,0	8,4	12,0	0,1	0,04	15,0	0,2	15,6	0,60
507	5	Напиток с витаминами	200	0	0	0	0,5	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,2	15	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	7	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,5	9	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	920	820	26,8	28,5	105,3	159,3	113,7	132	0,76	46,7	7,17	354,3	5,97
		Итого за день:	1805	1518	48,4	52	198,1	428,6	318,7	222	1,15	58,1	8,37	791,8	17,51
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
<u>Завтрак</u>															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	271	6,3	10	38	132,7	28,4	38,3	0,06	1,4	0,1	137,2	0,13
64	2	Бутерброд с сыром	55	172	9,7	10,2	12,3	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
460	3	Чай с молоком	200	68	1,6	1,5	16,2	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Батон	40	71	2,4	0,3	15	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
82	5	Мандарин	100	57	0,6	0,4	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	645	639	20,6	22,4	94,5	372,8	63,3	100	0,18	8,8	0,6	321,9	3,89
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	148	8,7	10,4	17,1	22,9	30,48	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,76
256	2	Макаронные изделия отварные	200	280	5,4	5,3	42	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
327	3	Гуляш из говядины	125	224	9,2	11	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	93,0	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0,0	0,0	0,2	0,4	19,2	0,7
	5	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,2	15	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	6	Хлеб ржаной	20	41	1,3	0,5	9	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	825	857	27,5	27,5	112,5	75,8	73,31	51,5	0,24	9,1	3,7	241,2	5,84
		Итого за день:	1470	1496	48,1	49,9	207	448,6	136,6	152	0,42	17,9	4,3	563,1	9,73
ВТОРНИК 7 день															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	200	398	17	18	32	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	17	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	9,7	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

82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,4	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	620	708	23,1	21,4	91,3	398	68,3	77,1	0,23	7,9	0,56	463,6	4,7
<u>Обед</u>															
117	1	Суп из овощей	250	182,0	5,1	6,4	16,3	18,6	13,8	0,0	0,1	5,6	1,5	33,6	0,5
377	2	Пюре картофельное	180	230	3,1	4,6	23	38,3	24,6	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
347/420	3	Котлеты "Школьные" с соусом(90/50)	140	254,0	13,0	14,0	20,5	29,9	39,3	95,0	0,1	9,8	0,5	131,0	1,9
484	4	Кисель из концентрата	200	70	0	0	22	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
148	5	Огурцы свежие порционные	100	14	0,7	0,1	3	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	41,0	1,3	0,5	9,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	920	862,0	25,5	25,8	108,9	110,3	98,6	124,9	0,3	21,8	4,9	302,5	4,5
		Итого за день:	1540	1570,0	48,6	47,2	200,2	508,3	166,9	202,0	0,6	29,7	5,4	766,1	9,2
СРЕДА 8 день															
<u>Завтрак</u>															
232	1	Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом	250	263	8,3	9,4	34	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	55	121	8	12,7	12	157,8	10,5	52,3	0,02	0,1	0,3	103,4	0,28
	4	Батон	40	95	3,2	0,4	19,6	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:	695	717	25,05	26,15	110,9	430,35	144,3	110	0,286	17,2	0,76	430,3	3,18
<u>Обед</u>															
98	1	Свекольник	250	180	5,85	7,5	22	39,2	25,5	0,2	0,06	5,54	0	79	1,4
375	2	Плов из отварной птицы	250	416,3	25	21,3	31,3	20	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
494	3	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84,0	0,6	0,1	24,5	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	4	Хлеб пшеничный	30	71,0	2,3	0,2	15,1	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6
	5	Хлеб ржаной	20	41,0	1,3	0,5	9,0	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
148	6	Огурцы свежие порционные	100	14	0,8	0,1	3	10,8	8,4	0	0,02	2,1	1,65	18	0,03
		Итого за обед:	850	805	35,83	29,68	104,9	82,7	212,6	29	0,41	8,14	3,35	386	8,16
		Итого за день:	1545	1522	60,88	55,83	215,8	513,05	356,9	139	0,696	25,3	4,11	816,3	11,34
ЧЕТВЕРГ 9 день															
<u>Завтрак</u>															
268	1	Омлет натуральный	200	330	17,4	17,2	19,5	102,8	16,2	226	0,06	0,4	0,6	194,6	2,1
69	2	Бутерброд с маслом	40	156	2,5	9	16,8	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	10	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	30	95	3,2	0,4	20	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	670	791	25,3	27,1	110,3	150,6	44,1	286	0,17	8,4	1	272,2	9,57
<u>Обед</u>															

132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками 250/30	280	220,0	6,2	5,2	23,2	108,0	38,0	30,0	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5	
256	2	Макаронные изделия отварные	150	226	5,4	5,3	42	18,4	11,8	45,8	0,1	0,0	1,1	60,5	1,4	
350/420	3	Тефтели из говядины с соусом 90/50	140	282,0	11,7	15,8	21,0	13,3	15,3	0,2	0,1	2,2	0,0	81,3	2,3	
148	4	Свежие помидоры порционные	100	14,4	0,6	0,2	4,0	8,4	12,0	0,1	0,0	15,0	0,2	15,6	0,6	
507	5	Напиток с витаминами	200	0,0	0,0	0,0	0,5	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	41,0	1,3	0,5	9,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5	
		Итого за обед:	920	854,4	27,5	27,2	114,8	157,4	89,5	76,1	0,7	44,6	5,5	343,1	7,0	
		Итого за день:	1590	1645,4	52,8	54,3	225,1	308,0	133,6	361,9	0,8	53,0	6,5	615,3	16,6	
ПЯТНИЦА 10 день																
Завтрак																
226	1	Каша "Дружба"	250	250	6,4	9,5	22,3	117	27,5	35,5	0,07	1,17	0,13	126	0,4	
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	
462	3	Какао с молоком	200	104	3,6	3	14,5	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65	
	4	Батон	30	77	2,4	0,6	14,7	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4	
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,4	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
		Итого за завтрак:	685	623	18,2	21,3	71,9	409,43	74,2	107	0,2	8,97	0,64	355,9	3,94	
Обед																
95/143	1	Борщ с капустой и картофелем	250	162	7	9,2	21,8	52,4	27,4	22	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53	
364	2	Жаркое по-домашнему	250	460	14,2	18,3	52	40,3	53,8	0,2	0,2	12,6	0	256,9	4	
148	3	Огурцы свежие порционные	100	14	0,8	0,1	3	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	71,0	2,3	0,2	15,1	6,9	9,9	0	0,05	0,5	0,6	25,2	0,6	
	6	Хлеб ржаной	20	41,0	1,3	0,5	9,0	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53	
		Итого за обед:	850	832	26,18	28,38	121	132,9	116,4	22,2	0,37	21,9	4,95	428,4	7,38	
		Итого за день:	1535	1455	44,38	49,68	192,9	542,33	190,6	129	0,57	30,9	5,59	784,3	11,32	

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.