

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МАОУ-Тыгшской СОШ  
№ 01-05/165 от «20» января 2025г.  
Д.Е. Пермикина



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

Богданович 2025г

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

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора

МАОУ-Тыгишской СОШ

№ 01-05/165 от «20» января 2025г.

Д.Е. Пермикина



**Примерное двухнедельное 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	Ca	Mg	A	B <sub>1</sub>	C	E	P	Fe
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день</b>															
<u>Завтрак</u>															
227	1	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	260	7,5	10	26,5	171	23	51,5	0,088	1,2	0,5	110,2	0,42
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	22,3	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
462	3	Какао с молоком	200	103,6	3,37	3,45	14,47	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
	4	Батон	20	71	2,4	0,3	14	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:	715	669,6	21,17	23,05	99,27	510,33	72,1	133	0,218	6	0,81	375,2	4,84
<u>Обед</u>															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	250	205,9	10,25	6,25	23,75	135	38	26,3	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
330	2	Плов из мяса говядины	300	580,5	28,5	22,5	66	33	82,5	22,5	0,08	1,13	0,93	191	2,19
486	3	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21,8	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	4	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	5	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:	800	976,1	42,04	29,51	133,3	183,9	128,7	184	0,56	28	5,13	377,6	5,42
		Итого за день:	1515	1646	63,21	52,56	232,5	694,23	200,8	317	0,778	34	5,94	752,8	10,26
<b>ВТОРНИК 2 день</b>															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	200	413,3	22,6667	20	29,73	366,93	51,2	86	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,1	2,5	14,6	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	20	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	24,15	9	0,01	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	600	691,3	27,9667	23,3	80,63	495,38	79,5	98,6	0,22	7,9	0,56	455,5	4,6
<u>Обед</u>															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	201,3	11,875	11,13	21,25	47,5	26,4	83	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
377	2	Пюре картофельное	180	192	3,72	5,52	27,6	45,96	24,6	35,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
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	Овощи порционные (морковь)	100	89,9	2,0	3,4	12,5	68,1	51,0	138,0	0,08	2,1	1,7	12,5	0,80
495	5	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
	6	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	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	860,3	32,485	32,91	124,2	240,86	140,1	297	0,44	12,9	5,61	359	6,71

		Итого за день:	1520	1552	60,4517	56,21	204,8	736,24	219,6	395	0,66	20,8	6,17	814,5	11,31
<b>СРЕДА 3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
355	1	Запеканка из печени с рисом с соусом (200/50)	250	485	24,75	11,25	36,5	33,75	42,5	353	0,1	2,1	0,8	285,2	3
457	2	Чай с сахаром	200	38,7	1	0,2	10	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
73	3	Бутерброд с повидлом	40	178	4,2	5,9	18,3	17,1	3,9	20	0,02	0,1	0,3	15,9	0,44
	4	Багон	20	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	24,15	9	0,01	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	660	843,7	32,95	18,05	91,8	87,2	64,5	373	0,2	9,2	1,3	344,2	6,87
<b>Обед</b>															
98	1	Свекольник	250	179,6	7,3125	9,375	20,25	49	31,88	19,1	0,06	5,54	0	79	1,4
213	2	Каша гречневая вязкая	200	231,6	8,8	7,6	32	129,3	110,1	26,9	0,2	1,3	0,1	236,0	4,0
367	3	Птица в соусе с томатом	150	268,7	23,3333	25	9,333	88,5	18,3	27	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44
484	4	Кисель из концентрата	200	112,8	0	0	28,21	21,3	1,93	4,99	5,94	3,84	0	4,32	0,02
	5	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	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	894,9	42,7358	42,74	111,5	295,93	170,5	78	6,307	12	1,213	502,7	8,59
		Итого за день:	1510	1739	75,6858	60,79	203,3	383,13	235	451	6,507	21,2	2,513	846,9	15,46
<b>ЧЕТВЕРГ 4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
268	1	Омлет натуральный	200	326,7	16,1333	22,93	5,6	158,13	16,2	301	0,06	0,4	0,6	194,6	2,1
69	2	Бутерброд с маслом	40	146	2,5	11,1	16,8	9,6	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	Багон	20	71	2,4	0,3	14	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:	660	667,7	22,2333	34,63	68,4	193,93	36,1	361	0,15	4,4	1	258,2	6,57
<b>Обед</b>															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками 250/30	280	175,3	7,5	6,3	28,2	263,3	38,0	36,5	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
256	2	Макаронные изделия отварные	180	271,2	5	5,3	38,5	18,4	11,8	34,3	0,07	0	1,1	60,5	1,44
299	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	201	11	14	19	102,3	35,3	50,7	0,07	1,6	0,7	131,1	0,38
148	4	Овощи порционные (капуста)	100	16,17	1	0,167	2,833	80	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	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	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:	940	822,9	28,0378	26,76	124	491,92	116,1	122	0,35	10,8	5,71	415,4	5,77
		Итого за день:	1600	1491	50,2712	61,39	192,4	685,86	152,2	483	0,5	15,2	6,71	673,6	12,34

**ПЯТНИЦА 5 день**

Завтрак

231	1	Каша кукурузная жидкая молочная	250	316,3	6,875	8,875	50,38	133,65	166,3	36	0,25	0	0,7	246,4	5,58
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	22,3	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
464	3	Кофейный напиток	200	102,8	3,1	3,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
	4	Батон	20	71	2,4	0,3	14	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
	6	Яблоко	100	71	0,6	0,4	13	24,15	9	0,01	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	815	796,1	20,875	22,08	133,1	440	208,4	108	0,4	11,4	1,2	469,6	11,63

Обед

95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	206,9	9,3875	12,01	27,25	65,5	27,4	41,7	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
377	2	Пюре картофельное	180	192	3,72	5,52	27,6	45,96	24,6	35,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	202	13,1	13,5	18,3	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
486	4	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21,8	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	5	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	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:	820	790,6	29,4975	31,79	116,7	178,26	97,53	292	0,72	31,2	7	339,6	5,97
		Итого за день:	1635	1587	50,3725	53,87	249,7	618,26	305,9	400	1,12	42,6	8,2	809,2	17,6

**ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день**

Завтрак

234	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	275	6,375	10,13	39,5	165,88	35,5	47,9	0,06	1,4	0,1	137,2	0,13
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	22,3	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
460	3	Чай с молоком	200	68	1,6	1,3	14,2	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Батон	20	71	2,4	0,3	14	7,1	4,9	0	0,05	0	0	24,4	0,4
	5	Яблоко	100	71	0,6	0,4	13	24,15	9	0,01	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:	815	720	18,875	21,43	125	477,03	81,8	120	0,21	12,8	0,6	368	6,98

Обед

104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	205	10,875	13	12,75	62,713	28,88	69,6	0,025	0,5	1,9	91,7	1,13
213	2	Каша гречневая вязкая	200	231,6	8,8	7,6	32	129,3	110,1	26,9	0,2	1,3	0,1	236	4
327	3	Гуляш из говядины	130	275,6	11,96	14,3	12,09	44,2	5,46	239	0	0	0	7,7	0,82
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
	5	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	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:	830	898,4	35,525	35,76	98,66	264,11	167,1	336	0,315	2	3,46	392,3	8,37
		Итого за день:	1645	1618	54,4	57,19	223,7	741,14	248,9	456	0,525	14,8	4,06	760,3	15,35

**ВТОРНИК 7 день**

<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	200	413,3	22,6667	20	29,73	366,93	51,2	86	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,1	2,5	14,6	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	20	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	24,15	9	0,01	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	600	691,3	27,9667	23,3	80,63	495,38	79,5	98,6	0,22	7,9	0,56	455,5	4,6
<u>Обед</u>															
100	1	Рассольник ленинградский	250	178,8	6,4	8,0	14,9	23,3	13,8	83,2	0,1	5,6	1,5	33,6	0,5
377	2	Пюре картофельное	180	192	3,72	5,52	27,6	45,96	24,6	35,9	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
347/420	3	Котлеты "Школьные" с соусом(90/50)	140	254,0	14,0	15,9	20,5	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	Овощи порционные (морковь)	100	67,45	1,3	2,6	9,4	51,05	30,4	104	0,08	2,1	1,65	12,5	0,8
	6	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	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:	920	878,2	29,3	32,9	113,7	178,1	130,8	317,8	0,4	21,5	5,3	311,3	6,5
		Итого за день:	1520	1569,5	57,3	56,2	194,3	673,5	210,3	416,4	0,6	29,4	5,9	766,8	11,1
СРЕДА 8 день															
<u>Завтрак</u>															
334/420	1	Запеканка картофельная с мясом с соусом (200/50)	250	285,9	19,75	16	16	65,5	41,25	48,3	0,15	8,3	0,83	167,3	2,6
462	2	Какао с молоком	200	103,6	3,37	3,45	14,47	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
63	3	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	22,3	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
	4	Батон	20	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	24	9	7,5	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	665	680,6	33,02	29,25	79,77	414,83	91,35	137	0,29	16,1	1,34	429,3	6,23
<u>Обед</u>															
117	1	Суп из овощей	250	178,8	6	8	14,9	40	17,3	83,2	0,1	5,6	1,5	33,6	0,5
375	2	Плов из отварной птицы	300	499,5	30	25,5	37,5	57,9	166,3	43,2	0,25	0	0,7	246,4	5,58
486	3	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21,8	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	4	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	5	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
148	6	Овощи порционные (свежие помидоры)	100	24	1,2	0,2	5,0	18,8	12,0	261,7	0,04	15,0	0,2	15,6	0,60
		Итого за обед:	900	805	40,4867	34,46	100,4	132,55	203,8	523	0,77	40,6	5,83	333,3	8,41
		Итого за день:	1565	1486	73,5067	63,71	180,2	547,38	295,2	660	1,06	56,7	7,17	762,6	14,64
ЧЕТВЕРГ 9 день															
<u>Завтрак</u>															
268	1	Омлет натуральный	200	326,7	16,1333	22,93	5,6	158,13	16,2	301	0,06	0,4	0,6	194,6	2,1

69	2	Бутерброд с маслом	40	146	2,5	11,1	16,8	9,6	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	20	71	2,4	0,3	14	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	753,7	23,2333	34,83	90,4	207,93	44,1	361	0,17	8,4	1	272,2	9,57
<u>Обед</u>															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками 250/30	280	175,3	7,5	6,3	28,2	224,1	38,0	24,5	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
256	2	Макаронные изделия отварные	180	271,2	5	5,3	38,5	28,3	11,8	14,3	0,07	0	1,1	60,5	1,44
350/420	3	Тефтели из говядины с соусом 90/50	140	282,0	11,7	15,8	11,2	151,1	15,3	0,2	0,1	2,2	0,0	81,3	2,3
148	4	Овощи порционные (огурцы)	100	14,4	0,6	0,1	2,3	11,3	12,0	32,9	0,0	15,0	0,2	15,6	0,6
507	5	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21,8	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	30	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	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:	950	932,4	28,2	28,3	123,3	430,7	85,3	206,8	0,7	44,1	5,5	344,0	7,6
		Итого за день:	1620	1686,1	51,4	63,1	213,7	638,6	129,4	567,9	0,8	52,5	6,5	616,2	17,2
ПЯТНИЦА 10 день															
<u>Завтрак</u>															
226	1	Каша "Дружба"	250	214,4	5,85	9,5	26	162,5	27,5	49,3	0,07	1,17	0,13	126	0,4
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	22,3	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
462	3	Какао с молоком	200	104	3,6	3	13,8	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
	4	Батон	20	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	24	9	7,5	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	665	609,4	19,35	22,3	89,1	511,83	77,6	138	0,21	8,97	0,64	388	4,03
<u>Обед</u>															
96/143	1	Борщ с фасолью и картофелем	250	206,9	9,3875	12,01	27,25	65,5	27,4	41,7	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
364	2	Жаркое по-домашнему	250	400	17,75	22,88	52,88	50,375	53,8	224	0,2	12,6	0	256,9	4
80	3	Рыба соленая (порциями)	100	241,7	28,3	14,2	0,0	133,3	66,7	25,7	0,0	0,1	0,8	270,0	1,1
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	61,19	1,99	0,26	12,72	5,4	5,7	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	6	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,5	8,5	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	850	1035	59,3908	49,91	121,4	277,11	170,5	291	0,37	19,4	4,11	681,3	9,05
		Итого за день:	1515	1644	78,7408	72,21	210,5	788,94	248,1	430	0,58	28,4	4,75	1069	13,08

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.