

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 7-11 лет МАОУ-
Тыгшской СОШ

Богданович 2025г

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 7-11 лет МАОУ-Тыгшской СОШ

№ рецептуры	№ п/п	Наименование	Вес	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
<u>Завтрак</u>															
227	1	Каша манная молочная жидкая с маслом	200	208	6	8	21,2	136,8	18,4	41,2	0,07	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:	675	617,6	19,67	21,05	93,97	476,13	67,5	123	0,2	6	0,81	375,2	4,84
<u>Обед</u>															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	200	164,7	8,2	5	19	108	38	21	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
330	2	Плов из мяса говядины	200	387	19	15	44	22	55	15	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:	650	741,4	30,49	20,76	106,5	145,9	101,2	171	0,56	28	5,13	377,6	5,42
		Итого за день:	1325	1359	50,16	41,81	200,5	622,03	168,7	294	0,76	34	5,94	752,8	10,26
ВТОРНИК 2 день															
<u>Завтрак</u>															
279	1	Запеканка из творога	150	310	17	15	22,3	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	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	9,5	6,5	0	0,06	0	0	32,5	0,5
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:	570	620	23,1	18,4	78,8	406,05	68,3	77,1	0,23	7,9	0,56	463,6	4,7
<u>Обед</u>															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	161	9,5	8,9	17	38	26,4	66,4	0,1	6,7	1,1	108,4	1,43
377	2	Пюре картофельное	150	160	3,1	4,6	23	38,3	24,6	29,9	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)	60	14,4	0,7	0,1	3,0	11,3	12,0	157,0	0,04	15,0	0,2	15,6	0,60
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:	800	712.6	28.19	26.48	105.8	166.85	101,1	293	0,4	25.8	4.19	362.1	6.51
		Итого за день:	1370	1333	51.29	44.88	184.6	572,9	169,4	370	0,63	33.7	4.75	825.7	11.21
СРЕДА 3 день															
<u>Завтрак</u>															
355	1	Запеканка из печени с рисом с соусом (150/50)	200	388	19.8	9	29.2	27	34	282	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	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:	610	746.7	28	15.8	84.5	56.3	56	302	0.2	9.2	1.3	344.2	6.87
<u>Обед</u>															
98	1	Свекольник	200	143.7	5.85	7.5	16.2	39.2	25.5	15.3	0.06	5.54	0	79	1.4
213	2	Каша гречневая вязкая	150	173.7	6.6	5.7	24	97,0	82.6	20.2	0.1	1.0	0.0	177.0	3.0
367	3	Птица в соусе с томатом	120	161.2	14	15	5.6	53.1	18.3	16.2	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:	720	693.6	29.74	28.96	95.73	218.4	136.6	56.7	6.26	11.7	1.2	443.7	7.59
		Итого за день:	1330	1440	57.74	44.76	180.2	274.7	192.6	359	6.46	20.9	2.5	787.9	14.46
ЧЕТВЕРГ 4 день															
<u>Завтрак</u>															
268	1	Омлет натуральный	150	245	12.1	17.2	4,2	118.6	16.2	226	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:	620	586	18.2	28.9	67	154.4	36.1	286	0.15	4,4	1	258.2	6.57
<u>Обед</u>															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками 200/30	230	144.0	6.2	5.2	23.2	216.3	38.0	30.0	0.1	6,9	0.8	148.9	1.5
256	2	Макаронные изделия отварные	150	226	5	5.3	38.5	18.4	11.8	34.3	0.07	0	1.1	60.5	1.44
299	3	Рыба, тушеная 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)	60	9.7	0.6	0.1	1.7	48	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:	820	739.9	26.29	25.56	117.8	412.9	116.1	115	0.35	10.8	5.71	415.4	5.77
		Итого за день:	1440	1326	44.49	54.46	184.8	567.3	152.2	401	0.5	15.2	6.71	673.6	12.34

ПЯТНИЦА 5 день															
<u>Завтрак</u>															
231	1	Каша кукурузная жидкая молочная	200	253	5.5	7.1	40.3	106.92	166.3	28.8	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
82	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:	765	732.8	19.5	20.3	123	413.27	208.4	101	0.4	11.4	1.2	469.6	11.63
<u>Обед</u>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	165.5	7.51	9.61	21.8	52.4	27.4	33.4	0.06	6.5	1.9	97.5	1.53
377	2	Пюре картофельное	150	160	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	202	13.1	13.5	18.3	50.9	37.3	79.8	0.16	0,9	1.5	127.1	1.81
507	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:	740	717.2	27	28.47	106.6	157.5	97.53	278	0.72	31.2	7	339.6	5.97
		Итого за день:	1505	1450	46.5	48.77	229.6	570.77	305.9	379	1.12	42.6	8.2	809.2	17.6
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
<u>Завтрак</u>															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	220	5.1	8.1	31.6	132.7	28.4	38.3	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:	765	665	17.6	19.4	117.1	443.85	74.7	110	0.21	12.8	0.6	368	6.98
<u>Обед</u>															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	164	8.7	10.4	10.2	50.17	23.1	55.7	0.02	0,5	1.9	91.7	1.13
213	2	Каша гречневая вязкая	150	173.7	6.6	5.7	24	97	82.6	20.2	0.1	1	0	177	3
327	3	Гуляш из говядины	100	212	9.2	11	9.3	34	4.2	184	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:	700	735.9	28.39	27.96	85.32	209.07	132.5	260	0.21	1,7	3.36	333.3	7.37
		Итого за день:	1465	1401	45.99	47.36	202.4	652.92	207.2	370	0.42	14.5	3.96	701,3	14.35
ВТОРНИК 7 день															
<u>Завтрак</u>															

279	1	Запеканка из творога	150	310	17	15	22,3	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	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:	550	588	22,3	18,3	73,2	403,65	66,7	77,1	0,22	7,9	0,56	455,5	4,6
<u>Обед</u>															
100	1	Рассольник ленинградский	200	143,0	5,1	6,4	11,9	18,6	13,8	66,5	0,1	5,6	1,5	33,6	0,5
377	2	Пюре картофельное	150	160	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	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)	60	53,96	1,04	2,08	7,52	40,84	30,4	83	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:	800	797,0	27,2	29,8	104,2	155,6	130,8	274,4	0,4	21,5	5,3	311,3	6,5
		Итого за день:	1350	1385,0	49,5	48,1	177,4	559,2	197,5	351,5	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 (150/50)	200	228,8	15,8	12,8	12,8	52,4	33	38,6	0,15	8,3	0,83	167,3	2,6
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
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:	615	587,8	27,3	23,9	76,3	349,4	71,3	118	0,28	15,7	1,33	384,1	6,45
<u>Обед</u>															
117	1	Суп из овощей	200	143	5,1	6,4	11,9	40	13,8	66,5	0,1	5,6	1,5	33,6	0,5
375	2	Плов из отварной птицы	200	333	20	17	25	38,6	166,3	28,8	0,25	0	0,7	246,4	5,58
507	4	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)	80	14,4	0,6	0,1	2,3	11,3	12	32,9	0	15	0,2	15,6	0,6
		Итого за обед:	730	679,9	29,02	24,26	82,22	105,8	200,3	263	0,73	40,6	5,8	333,3	8,41
		Итого за день:	1345	1268	56,32	48,16	158,5	455,2	271,6	381	1,01	56,3	7,13	717,4	14,86
ЧЕТВЕРГ 9 день															
<u>Завтрак</u>															
268	1	Омлет натуральный	150	245	12,1	17,2	4,2	118,6	16,2	226	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:	810	672	19,2	29,1	89	168,4	44,1	286	0,17	8,4	1	272,2	9,57
<u>Обед</u>															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками 200/30	230	144,0	6,2	5,2	23,2	184,1	38,0	20,1	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
256	2	Макаронные изделия отварные	150	226	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 (свежие огурцы)	60	14,4	0,6	0,1	2,3	11,3	12,0	32,9	0,0	15,0	0,2	15,6	0,6
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	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:	830	825,4	27,0	27,4	110,1	402,7	99,7	67,5	0,4	24,3	3,6	363,2	8,3
		Итого за день:	1640	1497,4	46,2	56,5	199,1	571,1	143,8	353,3	0,6	32,7	4,6	635,4	17,9
ПЯТНИЦА 10 день															
<u>Завтрак</u>															
226	1	Каша "Дружба"	200	171,5	4,68	7,6	20,8	130	27,5	39,4	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:	615	566,5	18,18	20,4	83,9	479,33	77,6	128	0,21	8,97	0,64	388	4,03
<u>Обед</u>															
96/143	1	Борщ с фасолью и картофелем	200	165,5	7,51	9,61	21,8	52,4	27,4	33,4	0,06	6,5	1,9	97,5	1,53
364	2	Жаркое по-домашнему	200	320	14,2	18,3	42,3	40,3	53,8	179	0,2	12,6	0	256,9	4
80	3	Рыба соленая (порциями)	60	145,0	17,0	8,5	0,0	80,0	40,0	15,4	0,0	0,1	0,8	270,0	1,1
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	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:	710	816,5	42,63	37,27	105,4	200,6	143,8	228	0,37	19,4	4,11	681,3	9,05
		Итого за день:	1325	1383	60,81	57,67	189,3	679,93	221,4	356	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.