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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ-Тыгишской СОШ
№ 01-05/104 от «01» декабря 2025г.
_____ Д.Е. Пермикина

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

Богданович 2025г

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ-Тыгишской СОШ
№ 01-05/104 от «01» декабря 2025г.
_____Д.Е. Пермикина

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

№ рецептуры	№	Наименование	Вес	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B_1	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
Завтрак															
227	1	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	260	7,5	8,8	39,0	171,3	25,5	50,3	0,1	1,8	0,6	153,0	0,6
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	7,0	9,1	10,0	207,0	14,0	62,3	0,0	0,1	0,3	136,0	0,4
462	3	Какао с молоком	200	103	3,3	3,0	14,0	110,4	15,0	19,0	0,0	0,7	0,0	91,1	0,7
	4	Батон	20	71	2,4	0,3	14,0	7,1	4,9	0,0	0,1	0,0	0,0	24,4	0,4
	5	Сок	200	86	1,0	0,2	20,0	14,0	8,0	0,0	0,0	4,0	0,0	14,0	3,0
		Итого за завтрак:	715	669	21,2	21,4	97,0	509,8	67,4	131,6	0,2	6,6	0,9	418,5	5,1
Обед															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	250	209	8,8	11,3	14,3	55,0	38,1	50,0	0,1	10,4	2,9	132,5	1,7
330	2	Плов из мяса говядины	300	408	20,4	18,0	46,8	23,2	57,8	43,2	0,1	1,2	3,1	232,8	2,2
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
	4	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	5	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	820	844	34,8	30,3	112,2	107,9	120,5	93,2	0,3	11,8	7,5	422,2	6,3
		Итого за день:	1535	1513	56,0	51,6	209,2	617,6	187,9	224,8	0,5	18,3	8,4	840,7	11,4
ВТОРНИК 2 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	200	413	42,7	48,0	33,7	366,9	51,2	86,0	0,2	0,8	0,4	462,3	1,5
471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,2	2,6	17,0	92,1	10,2	12,6	0,0	0,3	0,1	65,7	0,1
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	0,8
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,6	15,0	24,2	9,0	0,0	0,0	7,0	0,2	11,0	2,2
		Итого за завтрак:	620	762	50,7	52,3	103,0	502,5	84,4	98,6	0,3	8,1	0,7	595,5	5,4
Обед															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	171	7,8	8,0	17,5	40,1	29,4	22,5	0,1	8,1	2,9	105,8	1,5
377	2	Пюре картофельное	180	192	3,8	7,2	26,4	51,6	30,0	36,0	0,1	4,6	0,2	92,8	1,1
331/403	3	Бифштекс с соусом 90/50	140	233	19,0	19,0	8,0	17,0	23,0	24,0	0,0	0,1	1,2	151,0	2,6
148	4	Овощи порционные (морковь)	100	67	1,3	2,6	9,4	51,1	38,0	210,0	0,1	2,6	2,1	15,6	1,0
507	4	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2

	7	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	940	894	36,9	37,7	113,3	177,5	130,5	427,5	0,8	35,4	9,8	402,8	7,9
		Итого за день:	1560	1657	87,6	90,0	216,3	680,0	214,9	526,1	1,1	43,5	10,4	998,3	13,3
СРЕДА 3 день															
Завтрак															
232	1	Каша овсяная жидкая	250	269	8,1	12,5	33,8	197,5	60,0	47,5	0,2	1,9	0,6	235,0	1,4
460	2	Чай с молоком	200	68	3,0	3,1	14,2	59,1	10,5	9,5	0,0	0,3	0,0	45,9	0,9
63	3	Бутерброд с сыром	45	149	7,0	9,1	10,0	207,0	14,0	62,3	0,0	0,1	0,3	136,0	0,4
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	100	47	0,4	0,3	9,0	16,0	6,0	5,0	0,0	5,0	0,2	11,0	2,2
		Итого за завтрак:	635	676	23,5	26,0	95,0	477,8	100,3	124,3	0,3	7,3	1,1	476,7	5,7
Обед															
98	1	Свекольник	250	180	7,5	10,0	20,5	58,8	35,0	20,0	0,1	8,5	2,5	105,4	1,9
213	2	Каша гречневая вязкая	200	179	5,3	5,3	26,7	20,0	86,7	13,3	0,1	0,0	0,1	126,7	3,1
367	3	Птица в соусе с томатом	150	290	20,4	21,6	3,6	63,7	24,0	139,2	0,0	1,2	0,8	96,0	1,7
484	4	Кисель из концентрата	200	113	0,0	0,0	28,2	21,3	1,9	5,0	5,9	3,8	0,0	4,3	0,0
148	5	Овощи порционные (огурцы)	100	18	0,8	0,2	2,9	14,1	15,0	41,1	0,1	18,8	0,3	19,5	0,8
	6	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	970	923	39,0	38,0	112,9	187,4	172,7	218,6	6,3	32,3	4,7	389,6	9,2
		Итого за день:	1605	1598	62,5	64,0	207,8	665,2	273,0	342,9	6,7	39,6	5,9	866,3	14,8
ЧЕТВЕРГ 4 день															
Завтрак															
278	1	Омлет	200	330	23,0	21,0	12,0	178,0	30,0	432,0	0,1	0,4	1,0	378,0	4,3
73	2	Бутерброд с повидлом	55	178	5,0	6,0	18,3	17,1	3,9	20,0	0,0	0,1	0,3	15,9	0,4
464	3	Кофейный напиток	200	103	3,0	3,1	15,5	112,0	13,1	20,0	0,1	0,9	0,0	77,3	0,1
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8
	5	Сок	200	86	1,0	0,2	22,0	14,0	8,0	0,0	0,0	4,0	0,0	14,0	3,0
		Итого за завтрак:	625	618	21,6	31,5	83,0	349,3	72,8	472,0	0,3	9,4	1,3	548,0	11,7
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками 250/30	280	292	10,0	6,3	48,8	132,7	48,0	36,5	0,1	8,4	1,0	181,3	1,8
256	2	Макаронные изделия отварные	180	271	6,0	6,4	40,8	22,1	14,2	41,2	0,1	0,0	1,3	72,6	1,7
299	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	159	13,0	12,0	8,0	102,3	58,0	50,7	0,1	2,6	2,2	226,0	0,5
148	4	Овощи порционные (помидоры)	100	18	0,8	0,2	2,9	14,1	15,0	41,1	0,1	18,8	0,3	19,5	0,8
486	5	Компот из свежих плодов	200	46	0,1	0,1	11,1	3,4	1,7	0,0	0,0	0,6	0,4	2,1	0,5
	6	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	960	929	34,8	25,8	142,6	284,1	147,0	169,5	0,4	30,4	6,2	539,2	6,9

		Итого за день:	1585	1547	56,4	57,3	225,6	633,4	219,8	641,5	0,7	39,8	7,5	1087,2	18,6
ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															
231	1	Каша кукурузная жидкая молочная	250	251	7,8	8,9	39,3	162,5	29,8	51,0	0,1	1,6	0,4	153,8	1,2
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	10,0	206,8	13,9	62,3	0,0	0,1	0,3	135,5	0,4
460	2	Чай с молоком	200	68	3,0	3,1	14,2	59,1	10,5	9,5	0,0	0,3	0,0	45,9	0,9
	4	Батон	20	71	2,4	0,3	14,0	7,1	4,9	0,0	0,1	0,0	0,0	24,4	0,4
	5	Сок	200	86	1,0	0,2	22,0	14,0	8,0	0,0	0,0	4,0	0,0	14,0	3,0
		Итого за завтрак:	715	625	21,1	21,6	99,5	449,5	67,1	122,8	0,2	6,0	0,7	373,6	5,8
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	250	146	6,3	10,0	14,8	58,8	31,3	27,5	0,5	7,5	2,5	92,5	1,6
377	2	Пюре картофельное	180	192	3,8	7,2	26,4	51,6	30,0	36,0	0,1	4,6	0,2	92,8	1,1
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	211	12,3	11,2	16,0	51,0	23,0	23,0	0,1	0,9	1,5	127,0	1,8
507	4	Напиток с витаминами	200	88	0,0	0,0	21,0	8,1	0,0	135,0	0,3	20,0	2,3	0,0	0,0
	5	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	6	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	840	780	27,4	29,3	109,2	179,1	94,4	221,5	1,2	33,0	7,6	350,0	6,2
		Итого за день:	1555	1405	48,4	50,9	208,6	628,6	161,4	344,3	1,4	39,0	8,3	723,5	12,1
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	270	7,5	10,0	41,3	196,5	40,0	17,0	0,1	2,0	0,1	191,3	0,2
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	10,0	206,8	13,9	62,3	0,0	0,1	0,3	135,5	0,4
462	3	Какао с молоком	200	103	3,3	3,0	14,0	110,4	15,0	19,0	0,0	0,7	0,0	91,1	0,7
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8
	5	Сок	200	86	1,0	0,2	22,0	14,0	8,0	0,0	0,0	4,0	0,0	14,0	3,0
		Итого за завтрак:	735	750	23,7	23,3	115,3	541,9	86,7	98,3	0,3	6,8	0,4	480,7	5,1
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	140	6,3	10,0	21,6	54,4	28,8	20,0	0,1	1,3	2,4	85,0	1,1
213	2	Каша гречневая вязкая	200	179	5,3	5,3	26,7	20,0	86,7	13,3	0,1	0,0	0,1	126,7	3,1
327	3	Гуляш из говядины	130	257	19,5	18,4	3,3	15,2	22,8	283,8	0,0	0,0	0,7	162,5	2,8
494	4	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	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 (помидоры)	80	14	0,6	0,1	2,3	11,3	12,0	32,9	0,0	15,0	0,2	15,6	0,6
	6	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	930	817	37,3	34,9	104,9	130,5	174,7	350,1	0,4	16,5	4,8	446,7	10,0
		Итого за день:	1665	1567	61,0	58,2	220,2	672,4	261,4	448,4	0,7	23,3	5,2	927,3	15,1
ВТОРНИК 7 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	200	413	42,7	48,0	33,7	366,9	51,2	86,0	0,2	0,8	0,4	462,3	1,5

471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,2	2,6	17,0	92,1	10,2	12,6	0,0	0,3	0,1	65,7	0,1
457	3	Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0	7,7	0,8
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,6	15,0	24,2	9,0	0,0	0,0	7,0	0,2	11,0	2,2
		Итого за завтрак:	620	762	50,7	52,3	103,0	502,5	84,4	98,6	0,3	8,1	0,7	595,5	5,4
Обед															
100	1	Рассольник ленинградский	250	176	6,9	10,5	13,8	32,5	28,8	20,0	0,1	7,3	2,4	98,8	1,1
377	2	Пюре картофельное	180	192	3,8	7,2	26,4	51,6	30,0	36,0	0,1	4,6	0,2	92,8	1,1
347/420	3	Котлеты "Школьные" с соусом(100/50)	150	256	15,6	15,0	15,4	55,0	26,0	49,0	0,2	0,9	1,6	145,0	2,2
507	4	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	850	855	31,3	33,6	107,6	156,8	94,9	240,0	0,8	32,7	7,6	374,2	6,1
		Итого за день:	1470	1617	82,0	85,9	210,6	659,3	179,3	338,6	1,1	40,8	8,2	969,7	11,5
СРЕДА 8 день															
Завтрак															
233	1	Каша пшенная молочная жидкая	250	251	9,0	10,0	36,3	151,3	46,3	47,5	0,2	1,5	0,2	190,0	1,3
460	2	Чай с молоком	200	68	2,8	3,1	14,2	59,1	10,5	9,5	0,0	0,3	0,0	45,9	0,9
63	3	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	10,0	206,8	13,9	62,3	0,0	0,1	0,3	135,5	0,4
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,4	13,0	24,0	9,0	7,5	0,0	7,0	0,2	11,0	2,2
		Итого за завтрак:	685	681	24,3	23,6	101,5	455,4	89,5	126,8	0,4	8,9	0,7	431,2	5,5
Обед															
117	1	Суп из овощей	250	154	6,8	9,9	9,4	46,4	26,6	20,0	0,1	9,1	2,4	91,8	1,2
375	2	Плов из отварной птицы	300	500	30,0	25,5	37,5	57,9	249,5	134,6	0,4	0,0	1,1	369,6	8,4
484	3	Кисель из концентрата	200	113	0,0	0,0	28,2	21,3	1,9	5,0	5,9	3,8	0,0	4,3	0,0
148	4	Свежие помидоры порционные	100	18	0,8	0,2	2,9	14,1	15,0	41,1	0,1	18,8	0,3	19,5	0,8
	5	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	6	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	920	927	42,5	36,4	109,0	149,2	303,1	200,7	6,5	31,7	4,8	522,9	12,1
		Итого за день:	1605	1608	66,8	60,0	210,4	604,6	392,6	327,5	6,9	40,6	5,5	954,1	17,6
ЧЕТВЕРГ 9 день															
Завтрак															
278	1	Омлет	200	330	23,0	21,0	12,0	178,0	30,0	432,0	0,1	0,4	1,0	378,0	4,3
73	2	Бутерброд с повидлом	55	178	5,0	6,0	18,3	17,1	3,9	20,0	0,0	0,1	0,3	15,9	0,4
462	3	Какао с молоком	200	104	3,6	3,0	14,0	111,4	22,3	19,0	0,0	0,7	0,0	91,1	0,7
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8

	5	Сок	200	86	1,0	0,2	22,0	14,0	8,0	0,0	0,0	4,0	0,0	14,0	3,0
		Итого за завтрак:	895	926	38,6	31,4	116,3	348,7	82,0	471,0	0,3	9,2	1,3	561,8	12,2
					Обед										
135/143	1	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/30	280	175	7,5	6,3	28,2	224,1	46,3	24,5	0,1	8,4	1,0	181,3	1,8
256	2	Макаронные изделия отварные	180	271	6,0	6,4	40,8	22,1	14,2	41,2	0,1	0,0	1,3	72,6	1,7
356	3	Печень по-строгановски	100	197	15,5	13,0	4,1	20,2	14,0	5917,8	0,2	10,2	0,0	199,0	4,3
507	4	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	6	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	830	874	34,0	26,6	125,1	284,1	84,6	6118,5	0,7	38,6	5,7	490,6	9,6
		Итого за день:	1725	1800	72,6	58,0	241,4	632,8	166,6	6589,5	1,0	47,8	7,0	1052,4	21,8
					ПЯТНИЦА 10 день										
					Завтрак										
226	1	Каша "Дружба"	250	244	10,0	13,8	56,3	201,3	51,3	50,0	0,1	1,0	0,1	223,8	1,0
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	10,0	206,8	13,9	62,3	0,0	0,1	0,3	135,5	0,4
460	2	Чай с молоком	200	68	2,8	3,1	14,2	59,1	10,5	9,5	0,0	0,3	0,0	45,9	0,9
	4	Батон	40	142	5,0	1,0	28,0	14,2	9,8	0,0	0,1	0,0	0,0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,4	13,0	24,0	9,0	7,5	0,0	7,0	0,2	11,0	2,2
		Итого за завтрак:	685	674	25,3	27,4	121,5	505,4	94,5	129,3	0,3	8,4	0,6	465,0	5,3
					Обед										
96/143	1	Борщ с фасолью и картофелем	250	198	8,8	10,0	21,5	66,3	34,3	20,0	0,1	5,0	2,4	125,6	2,1
364	2	Жаркое по-домашнему	300	417	26,0	20,8	31,3	48,2	53,0	26,1	0,2	11,3	0,6	211,3	3,4
495	3	Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0,0	0,0	0,2	0,4	19,2	0,7
	4	Хлеб пшеничный	40	81	3,0	0,4	17,0	7,2	7,6	0,0	0,1	0,0	0,7	26,1	1,2
	5	Хлеб ржаной	30	62	2,0	0,5	14,0	2,4	2,5	0,0	0,0	0,0	0,4	11,6	0,5
		Итого за обед:	820	842	40,4	31,8	103,9	144,2	111,8	46,1	0,4	16,5	4,4	393,8	8,0
		Итого за день:	1505	1515	65,7	59,2	225,4	649,5	206,2	175,4	0,7	24,9	5,1	858,8	13,2

завтрак с 1-5 день	670	28,5%	норма 25%
обед с 1-5 день	874	37,2%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	759	32,28%	норма 25%
обед с 6 -10 день	863	36,72%	норма от 30-35%

30,0608	31,07	103,5	фактически завтраки
19,25	19,75	83,75	б/ж/у норма

35,8342	32,44	114,1	фактически обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма