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

МАОУ - Тыгишская СОШ для документов

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 7-11 лет 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 7-11 лет 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	200	208	6	7	31,2	137	20,4	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,5
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	7	9,1	10	207	14	62,3	0,03	0,1	0,3	136	0,4
462	3	Какао с молоком	200	103	3,3	3	14	110,4	15	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,7
	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	20	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	665	617	19,7	19,6	89,2	475,5	62,3	121,5	0,21	6,2	0,81	387,9	5
Обед															
114	1	Суп картофельный с бобовыми	200	167	7	9	11,4	44	30,5	40	0,1	8,3	2,3	106	1,33
330	2	Плов из мяса говядины	250	340	17	15	39	19,3	48,2	36	0,05	1	2,6	194	1,85
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	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	5	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	720	734	29,6	25	101,5	93	103,23	76	0,24	9,5	6,36	356,9	5,6
		Итого за день:	1385	1351	49,3	44,6	190,7	568,5	165,53	197,5	0,45	15,7	7,17	744,8	10,6
ВТОРНИК 2 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	150	310	32	36	25,3	275,2	38,4	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11
471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,2	2,6	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	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,6	15	24,15	9	0,006	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	570	659	40	40,3	94,6	410,75	71,6	77,106	0,27	7,9	0,56	479,9	5
Обед															
116	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	137	6,2	6,4	14	32,1	23,5	18	0,09	6,5	2,3	84,6	1,2
377	2	Пюре картофельное	150	160	3,2	6	22	43	25	30	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
331/403	3	Бифштекс с соусом 90/50	140	233	19	19	8	17	23	24	0,04	0,1	1,2	151	2,6
148	4	Овощи порционные (морковь)	80	53,96	1,04	2,08	7,52	40,84	30,4	168	0,08	2,1	1,65	12,5	0,8
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	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2

	7	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	840	814,5	34,44	34,38	103,5	150,64	112,03	375	0,71	32,5	8,75	363,1	7,23
		Итого за день:	1410	1473	74,44	74,68	198,1	561,39	183,63	452,106	0,98	40,4	9,31	843	12,23
СРЕДА 3 день															
Завтрак															
232	1	Каша овсянная жидкая	200	215,4	6,5	10	27	158	48	38	0,14	1,5	0,5	188	1,1
460	2	Чай с молоком	200	68	3	3,1	14,2	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
63	3	Бутерброд с сыром	45	149	7	9,1	10	207	14	62,3	0,03	0,1	0,3	136	0,4
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	100	47,3	0,4	0,3	9	16	6	5	0,01	5	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	585	621,7	21,9	23,5	88,2	438,3	88,3	114,8	0,3	6,9	1	429,7	5,38
Обед															
98	1	Свекольник	200	144	6	8	16,4	47	28	16	0,06	6,8	2	84,3	1,5
213	2	Каша гречневая вязкая	150	134	4	4	20	15,0	65,0	10,0	0,1	0,0	0,0	95,0	2,3
367	3	Птица в соусе с томатом	125	242	17	18	3	53,1	20	116	0,04	1	0,7	80	1,43
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
148	5	Овощи порционные (огурцы)	80	14,4	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	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	825	790,2	32,6	31,02	100,9	157,25	137,06	179,89	6,27	26,6	4,03	316,92	7,58
		Итого за день:	1410	1412	54,5	54,52	189,1	595,55	225,36	294,69	6,57	33,5	5,03	746,62	12,96
ЧЕТВЕРГ 4 день															
Завтрак															
278	1	Омлет	150	247	17	16	9	133	23	324	0,1	0,3	0,9	284	3,2
73	2	Бутерброд с повидлом	55	178	5	6	18,3	17,1	3,9	20	0,02	0,1	0,3	15,9	0,44
464	3	Кофейный напиток	200	103	3	3,1	15,5	112	13,1	20	0,05	0,9	0	77,3	0,13
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8
	5	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	645	756	31	26,5	92,8	304,3	65,8	364	0,31	9,3	1,2	454	10,57
Обед															
132/143	1	Суп-пюре из картофеля с гренками 200/30	230	240,0	8,2	5,2	40,1	109,0	39,4	30,0	0,1	6,9	0,8	148,9	1,5
256	2	Макаронные изделия отварные	150	226	5	5,3	34	18,4	11,8	34,32	0,07	0	1,1	60,5	1,44
299	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	159	13	12	8	102,3	58	50,7	0,1	2,6	2,2	226	0,45
148	4	Овощи порционные (помидоры)	80	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	46	0,1	0,1	11,1	3,4	1,7	0	0,01	0,6	0,4	2,1	0,46
	6	Хлеб пшеничный	40	81	3	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	860	828,4	31,9	23,62	126,5	253,95	133,03	147,92	0,4	25,1	5,79	490,8	6,18

		Итого за день:	1505	1584	62,9	50,12	219,3	558,25	198,83	511,92	0,71	34,4	6,99	944,8	16,75
ПЯТНИЦА 5 день															
Завтрак															
231	1	Каша кукурузная жидкая молочная	200	201	6,2	7,1	31,4	130	23,8	40,8	0,07	1,3	0,3	123	0,95
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	10	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
460	2	Чай с молоком	200	68	3	3,1	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	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	665	575	19,5	19,8	91,6	417	61,1	112,6	0,19	5,7	0,6	342,8	5,59
Обед															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	117	5	8	11,8	47	25	22	0,4	6	2	74	1,3
377	2	Пюре картофельное	150	160	3,2	6	22	43	25	30	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	211	12,3	11,2	16	51	23	23	0,14	0,9	1,5	127	1,8
507	4	Напиток с витаминами	200	87,5	0	0	21	8,1	0	135	0,3	20	2,34	0	0
	5	Хлеб пшеничный	40	81	3	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	6	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	760	718,5	25,5	26,1	101,8	158,7	83,13	210	1,04	30,7	7,1	316	5,73
		Итого за день:	1425	1294	45	45,9	193,4	575,7	144,23	322,6	1,23	36,4	7,7	658,8	11,32
ПОНЕДЕЛЬНИК 6 день															
Завтрак															
234	1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	216	6	8	33	157,2	32	13,6	0,06	1,6	0,1	153	0,18
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	10	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
462	3	Какао с молоком	200	103	3,3	3	14	110,4	15	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,7
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8
	5	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	685	696	22,2	21,3	107	502,6	78,7	94,9	0,24	6,4	0,41	442,4	5,05
Обед															
104	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	112,2	5	8	17,3	43,5	23	16	0,1	1	1,9	68	0,9
213	2	Каша гречневая вязкая	150	134	4	4	20	15,0	65,0	10,0	0,1	0,0	0,0	95,0	2,3
327	3	Гуляш из говядины	120	237	18	17	3	14	21	262	0,03	0	0,6	150	2,6
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 (помидоры)	80	14,4	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	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	820	724,6	33,2	30,12	93,7	113,45	145,53	320,9	0,37	16,2	4,23	385,5	8,82
		Итого за день:	1505	1421	55,4	51,42	200,7	616,05	224,23	415,8	0,61	22,6	4,64	827,9	13,87
ВТОРНИК 7 день															
Завтрак															
279	1	Запеканка из творога	150	310	32	36	25,3	275,2	38,4	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,11

471	2	Молоко сгущенное	30	98	2,2	2,6	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	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8
82	5	Яблоко	150	71	0,6	0,6	15	24,15	9	0,006	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого за завтрак:	570	659	40	40,3	94,6	410,75	71,6	77,106	0,27	7,9	0,56	479,9	5
Обед															
100	1	Рассольник ленинградский	200	141,0	5,5	8,4	12,5	26,0	23,0	16,0	0,1	5,8	1,9	79,0	0,9
377	2	Пюре картофельное	150	160	3,2	6	22	43	25	30	0,12	3,8	0,2	77,3	0,9
347/420	3	Котлеты "Школьные" с соусом(100/50)	150	256,0	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	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	770	787,5	29,3	30,3	101,9	141,7	84,1	230,0	0,7	30,5	7,1	339,0	5,7
		Итого за день:	1340	1446,5	69,3	70,6	196,5	552,5	155,7	307,1	1,0	38,4	7,6	818,9	10,7
СРЕДА 8 день															
Завтрак															
233	1	Каша пшенная молочная жидкая	200	201	7,2	8	29	121	37	38	0,15	1,2	0,15	152	1
460	2	Чай с молоком	200	68	2,8	3,1	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	10	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8
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:	635	631	22,5	21,6	94,2	425,1	80,2	117,3	0,33	8,6	0,65	393,2	5,25
Обед															
117	1	Суп из овощей	200	123,0	5,4	7,9	7,5	37,1	21,3	16,0	0,1	7,3	1,9	73,4	1,0
375	2	Плов из отварной птицы	250	416,3	25	21,25	31,25	48,25	207,88	112,125	0,313	0	0,875	308	6,975
484	3	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
148	4	Свежие помидоры порционные	80	14,4	0,6	0,1	2,3	11,3	12,0	32,9	0,0	15,0	0,2	15,6	0,6
	5	Хлеб пшеничный	40	81	3	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	6	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	800	809,5	36	30,17	100,3	127,5	253,24	166,015	6,443	26,1	4,065	439,02	10,3
		Итого за день:	1435	1440	58,5	51,77	194,5	552,6	333,44	283,315	6,773	34,7	4,715	832,22	15,55
ЧЕТВЕРГ 9 день															
Завтрак															
278	1	Омлет	150	247	17	16	9	133	23	324	0,1	0,3	0,9	284	3,2
73	2	Бутерброд с повидлом	55	178	5	6	18,3	17,1	3,9	20	0,02	0,1	0,3	15,9	0,44
462	3	Какао с молоком	200	104	3,6	3	14	111,43	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8

	5	Сок	200	86	1	0,2	22	14	8	0	0,02	4	0	14	3
		Итого за завтрак:	845	843	32,6	26,4	113,3	303,73	75	363	0,29	9,1	1,21	467,8	11,09
		Обед													
135/143	1	Суп-пюре из разных овощей с гренками 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	34	18,4	11,8	34,32	0,07	0	1,1	60,5	1,44
356	3	Печень по-строгановски	100	197,0	15,5	13,0	4,1	28,2	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	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	7	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	750	797,5	31,7	24,4	113,3	248,4	73,9	6107,2	0,7	37,1	5,3	446,1	9,0
		Итого за день:	1595	1640,5	64,3	50,8	226,6	552,1	148,9	6470,2	1,0	46,2	6,5	913,9	20,1
		ПЯТНИЦА 10 день													
		Завтрак													
226	1	Каша "Дружба"	200	195,1	8	11	45	161	41	40	0,11	0,8	0,1	179	0,8
63	2	Бутерброд с сыром	45	149	6,9	9,1	10	206,8	13,9	62,3	0,03	0,1	0,3	135,5	0,37
460	2	Чай с молоком	200	68	2,8	3,1	14,2	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
	4	Батон	40	142	5	1	28	14,2	9,8	0	0,1	0	0	48,8	0,8
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:	635	625,1	23,3	24,6	110,2	465,1	84,2	119,3	0,29	8,2	0,6	420,2	5,05
		Обед													
96/143	1	Борщ с фасолью и картофелем	200	158	7	8	19,2	53	27,4	16	0,06	4	1,9	100,5	1,7
364	2	Жаркое по-домашнему	250	347	21,7	17,4	26	32	53	17,4	0,2	11,3	0,6	211,3	3,41
495	3	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	0,4	17	7,2	7,6	0	0,05	0	0,66	26,1	1,2
	5	Хлеб ржаной	30	62	2	0,5	14	2,4	2,53	0	0,03	0	0,4	11,6	0,53
		Итого за обед:	720	732	34,3	26,4	96,3	114,7	104,93	33,4	0,35	15,5	3,96	368,7	7,53
		Итого за день:	1355	1357	57,6	51	206,5	579,8	189,13	152,7	0,64	23,7	4,56	788,9	12,58

завтрак с 1-5 день	645,7	27,5%	норма 25%
обед с 1-5 день	777,1	33,1%	норма от 30-35%
завтрак с 6-10 день	690,8	29,40%	норма 25%
обед с 6 -10 день	770,2	32,78%	норма от 30-35%

27,27	26,39	97,57	фактически завтраки	
19,25	19,75	83,75	б/ж/у	норма

31,854	28,15	104	фактически обеды
23,1	23,7	100,5	б/ж/у норма