



Утверждаю
Директор МОБУ СОШ с. Камышлытамак
Габдрахманова Н. К.
«13» 01 2022 года

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся из ММС(1-4кл.) и
обучающихся 1-4 классов
на 2022 учебный год

День первый Неделя первая

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
233,23	Мясо птицы, припущенные в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Йогурт Растишка	110	3,8	3	12,8	93
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
Итого за завтрак		605	32,51	25,81	90,5	724,25

День второй Неделя первая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход , г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе	175	10	14	16	232
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
Итого за завтрак		505	16,39	27,52	73,08	609,56

День третий Неделя первая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Йогурт Растиска	110	3,8	3	12,8	93
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Итого за завтрак	530	14,03	16,12	82,25	530,97

День четвертый Неделя первая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,08	2,76	5,76	52,2
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	23,37	8,57	21,09	259,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	555	27,95	12,33	76,58	536,45

День пятый Неделя первая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
451	Биточки мясные	60/40	12,2	10,9	10,4	189
216	Картофель тушеный	160	3,3	9,9	23,8	199
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	510	18,5	21,3	71,68	554,4

День первый Неделя вторая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,56	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
	Йогурт Растиска	110	3,8	3	12,8	93
	Итого за завтрак	520	16,23	16,06	83,06	542,41

День второй Неделя вторая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
461	Тефтели из говядины	60	8,1	12,5	10,1	186
175,11	Каша гречневая вязкая с маслом	130/4	4,13	3,97	18,61	126,54
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
38,59	Яблоко	125	0,5	0,5	12,25	58,75
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	579	15,81	24,72	78,57	603,79

День третий Неделя вторая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба"	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,69	78,65
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	425	10,73	17,29	72,67	492,16

День четвертый Неделя вторая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
2,1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
471	Фрикадельки мясные	60/40	8,5	6,9	6,2	122
138,21	Картофельное пюре	160	3,51	5,42	23,56	157,53
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	570	16,45	15,91	74,46	510,43

День пятый Неделя вторая

№ т/к	Прием пищи, наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
11	Плов из курицы	170	27,03	33,2	26,8	519
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	0,5	27,5	126,5
	Итого за завтрак	420	30,03	33,7	77,8	740,5