



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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся из ММС (5 -11кл.) на 2022 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12 до 18 лет

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
332,00	Макаронные изделия отварные	180/5	6,60	4,70	39,40	230,0
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Йогурт Растешка	110	3,8	3,0	12,8	93
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за завтрак		645	34,49	26,30	94,12	754,65
Итого за день		645	34,49	26,30	94,12	34,49

День: вторник
Неделя: 1

Неделя:	1					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
51,00	Салат из свежесытых яблок	100	0,80	5,10	7,40	78,00
98,06	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	200	10,00	14,00	16,00	232,0
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
27,01	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		35,0
401,00	Масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,10
Итого за Завтрак		580	17,64	29,51	75,83	643,50
Итого за день		580	17,64	29,51	75,83	643,50

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
172,00	Каша рисовая молочная	200	5,73	7,73	39,73	253,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,60	28,80	137,4
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	Йогурт Растиска	110	3,8	3,0	12,8	93
Итого за Завтрак		580	16,36	13,99	91,03	557,40
Итого за день		580	16,36	13,99	91,03	557,40

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,8	4,6	9,6	87
106,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	35,00	338,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,3	59
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		635	36,50	13,70	95,63	661,05
Итого за день		635	36,50	13,70	95,63	661,05

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
451,0	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	16,20	14,5	13,90	252,00
216,00	Картофель тушеный	180	3,70	11,10	26,80	224,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		550	24,10	26,20	79,48	653,30
Итого за день		550	24,10	26,20	79,48	653,30

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
216,00	Макаронные отварные с тертым сыром	180	10,60	14,10	37,10	319,40
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
	Йогурт Растиска	110	3,8	3,0	12,8	93
Итого за Завтрак		550	18,60	17,70	88,40	588,80
Итого за день		550	18,60	17,70	88,40	588,80

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
461,00	Тефтели из говядины	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00
302,01	Каша гречневая вязкая	180/10	5,70	10,20	25,80	218,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
38,59	яблоко	125	0,5	0,5	12,3	59
Итого за Завтрак		685	21,20	28,00	90,23	702,05
Итого за день		685	21,20	28,00	90,23	702,05

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189,00	Каша "Дружба" с маслом	200	6,27	8,13	33,47	232,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
401,00	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,10
Итого за Завтрак		480	13,34	18,80	81,29	549,15
Итого за день		480	13,34	18,80	81,29	549,15

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
43,00	Салат из белокочанной капусты	100	1,70	3,60	8,20	71,60
471,00	Фрикадельки мясные	80/30	11,30	9,30	8,20	162,00
520,00	Картофельное пюре	220	4,5	7,20	29,4	203,00
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		690	21,76	20,71	84,79	616,28
Итого за день		690	21,76	20,71	84,79	616,28

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
492,00	Плов из курицы(2 вариант)	200	19,60	28,30	31,60	466,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
401,00	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,10
Итого за Завтрак		470	23,88	36,15	83,98	764,25
Итого за день		470	23,88	36,15	83,98	764,25