



Утверждаю
Директор МОБУ СОШ с. Камышлытамак
Габдрахманова Н. К.
« 1 » 10 2021 года

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся из родительского взноса
на 2021 — 2022 учебный год

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

Рацион: Школьное меню

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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за завтрак		535	30,69	23,30	81,32	661,65
Итого за день		535	30,69	23,30	81,32	30,69

День: вторник

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						
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
Итого за Завтрак		460	14,20	14,60	68,30	464,40
Итого за день		460	14,20	14,60	68,30	464,40

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
Итого за Завтрак		470	12,56	10,99	78,23	464,40
Итого за день		470	12,56	10,99	78,23	464,40

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						
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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,2	0,6	28,8	137,4
Итого за Завтрак		410	34,20	8,60	73,78	515,30
Итого за день		410	34,20	8,60	73,78	515,30

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	60/40	12,20	10,9	10,40	189,00
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		540	20,10	22,60	75,98	590,30
Итого за день		540	20,10	22,60	75,98	590,30

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	Макароны 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
Итого за Завтрак		440	14,80	14,70	75,60	495,80
Итого за день		440	14,80	14,70	75,60	495,80

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	60	8,10	12,50	10,10	186,00
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
Итого за Завтрак		510	18,00	23,30	74,68	581,30
Итого за день		510	18,00	23,30	74,68	581,30

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
Итого за Завтрак		570	13,26	11,55	81,16	483,05
Итого за день		570	13,26	11,55	81,16	483,05

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						
471,00	Фрикадельки мясные	60/40	8,50	6,90	6,20	122,00
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		580	17,26	14,71	74,59	504,68
Итого за день		580	17,26	14,71	74,59	504,68

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
Итого за Завтрак		460	23,80	28,90	83,90	698,40
Итого за день		460	23,80	28,90	83,90	698,40