

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

М.З.Ямашева



Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижнекамская школа №18" (младшие классы) зима на учебный 2022-2023 год

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	
ЗАВТРАК							
Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	4,12	31,5	
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	50	116	6,45	4,24	7,49	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66	
Чай с конфетой	2004/685	200/40	160	4,6	4,6	27	
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8	
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88	
ИТОГО:			1219,8	38,96	23,47	246,33	
ОБЕД							
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65	
Салат из свеклы с зеленым горошком	2011/53	60	46,26	0,99	2,51	4,91	
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2	
Суп картофельный с макаронными изделиями	2004/140	250	95,52	2,47	2,21	16,4	
Бифштекс рубленый	2015/266	60	200	8,32	7,15	0	
Капуста тушеная	2004/534	200	233,3	6	11,3	27	
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4	
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29	
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3	
ИТОГО:			1628,19	46,3	29,14	280,15	
ПОЛДНИК							
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4	
Вафли		45	78,6	2,26	0,88	15,42	
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82	
ВСЕГО			3046,59	93,32	59,89	551,3	
ВТОРНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Пудинг творожный с курагой со сгущенным молоком	2004/362	30/230	379,6	24,48	18,88	27,84
Кофейный напиток с молоком	2004/692	200	103,3	1,4	1,6	20,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1291,1	45,06	38,88	198,02

ОБЕД

Яблоко	2011/368	200	88	8	8	19,6
Икра морковная	2004/78	60	39,6	0,06	4,32	0,06
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Рагу из мякоти птицы	2015/289	50/200	406,9	15,99	22,96	38,8
Напиток из компотной смеси	2010/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	1128,18	36,85	1,3	113,3
ИТОГО:			2256,36	73,7	47,68	261,7

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое(2,5%)	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО			3746,06	126,82	93,84	484,54

СРЕДА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/209	40	66	501	4,6	0,3
Котлета рыбная (минтай)	2004/388	70	178	14,82	9,6	8,4
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	10/160	220,35	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром	2015/377	200	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1184,95	539,7	24,722	198,91

ОБЕД

Груша	2011/368	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым		60,00	50,16	1,78	3,11	3,75

щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Плов с говядиной	2015/268	50/200	422	15,9	0,48	8,82
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО			1641,27	48,42	16,67	254,51

ПОЛДНИК

Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3158,92	604,13	55,20	493,52

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	53/5	267,93	14,27	22,16	2,65
Какао с молоком	2004/685	200	58	2	0	15
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1134,13	35,45	40,56	167,53

ОБЕД

Банан	2011/368	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	60	56,88	0,82	3,71	5,06
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Гуляш	2015/260	50/100	132	13,9	6,5	4
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	150/5	179	5,1	4,4	28,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1629,19	109,63	29,29	304,21

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье		45	237	7,6	0,8	10,5
ИТОГО:						

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки из мякоти птицы	2004/498	50	151,06	8,3	9,5	7,1
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	246	3,17	11,07	32,7
Чай с сахаром, лимоном	2015/377	200/7	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1207,46	15,58	24,69	71,3

ОБЕД

Апельсины	2011/368	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из квашеной капусты	2015/47	60	56	2,6	5,06	4,94
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	10/260	148	2,75	7	26,32
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	80	290	30,26	17,5	5,08
Картофельное пюре с сливочным маслом на полив	2015/312	150/5	201,18	3,18	13,88	15,63
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1748,29	67,31	49,41	283,81

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3288,45	98,9	87,91	395,21

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	4,12	31,5
----------------	---------	----	------	------	------	------

сливочным	2004/302	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87
Чай с конфетой	2004/693	200/40	160	4,6	4,6	27
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1195,8	38,58	25,08	236,54
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Икра морковная	2004/78	60	39,6	0,06	4,32	0,06
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	33,39
Тефтели мясные соус сметанный с томатом	2004/461	50/110	194,2	15,4	13,5	6,6
Капуста тушеная	2004/534	200	233,3	6	11,3	27
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО			1722,51	55,12	40,2	298,89
ПОЛДНИК						
Вафли		45	78,6	2,26	0,88	15,42
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО			198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО			3116,91	101,76	72,56	560,25

ВТОРНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2004/366	30/230	522,7	37,18	22,1	42,88
Кофейный напиток с молоком	2004/692	200	103,3	1,4	1,6	20,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО			1434,2	57,76	42,1	213,06
ОБЕД						
Яблоко	2011/368	200	88	8	8	19,6
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, растительным маслом	2011/42	60	50,16	1,78	3,11	3,75
Фрикадельки из мякоти птицы к 1						

СупКрестьянский с крупой геркулес с картофелем с свежей капустой со сметаной	2004/134	10/260	115,2	2,31	7,07	10,85
Бефстроганов	2004/423	50/100	186,3	10	13,88	5,32
Картофельное пюре с маслом сливочным на полине	2004/520	150/5	280	5,3	11,53	38,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО			1640,01	53,92	46,38	288,06
ПОЛДНИК						

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			194,6	7,86	7,28	24,82
ВСЕГО			3268,81	119,54	95,76	525,94

СРЕДА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/209	40	66	501	4,6	0,3
Рыба тушеная с овощами (минтай)	2011/247	70	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	10/160	220,4	4,82	8,7	30,66
Чай с сахаром	2015/377	200	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО			1081	532,54	18,962	192,71

ОБЕД

Груша	2011/368	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из капусты квашеной	2015/47	60	56	2,6	5,06	4,94
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Плов из мякоти птицы	2015/291	50/200	491,4	19,59	19,86	38,26
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	50	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3218,21	600,98	70,47	517,70

ЧЕТВЕРГ

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	--	-------	------	------	-----	------

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	53/5	264,93	14,27	22,16	2,65
Чай с сахаром, лимоном	2015/377	200/7	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1160,13	35,05	42,16	169,83

ОБЕД

Банан	2011/368	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	60	56,88	0,82	3,71	5,06
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Рыба жареная(горбуша)	2044/377	80	290	30,26	17,5	5,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	150/5	179	5,01	4,4	28,5
Напиток из компотной смеси	2010/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1714,19	125,1	40,29	284,69

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			353	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3227,32	173,35	89,65	512,42

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
-------------------	--	-------	------	------	-----	------

Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки особые	2004/498	50	181,27	9,9	11,4	8,52
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1996/414	10/160	183,7	3,54	8,67	22,3
Какао с молоком	2004/685	200	58	2	0	15
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1146,37	38,53	25,99	227
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы отварной	2015/52	60,00	56,00	0,85	3,65	11,58
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с крупой рисовой	2004/138	250	118,4	2,3	5,6	14,32
Запеканка картофельная с мясом	2004/478	40/190	426,07	20,6	24,07	41,44
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1653,58	52,27	39,29	299,18
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Печенье		45	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО			332,7	16,01	13,81	39,47
ВСЕГО			3132,65	106,81	79,09	565,65