

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

З. Ямашева



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

I 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	80	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 моркови с сахаром	2015/62	60	83,33	0,516	2,132	4,45	
Фрикадельки мясные к 1блуду	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	
Бифштеке рубленый	2015/266	80	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:			1665,26	45,826	28,762	279,69	
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			3083,66	92,846	59,512	550,84	
ВТОРНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	

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
Овощи натуральные свежие(огурцы)	2015/71	60	7	1,3	0,08	1,52
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	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 птицы	2015/289	50/150	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	1095,58	38,09	1,3	113,3
ИТОГО:			2191,16	76,18	43,44	263,16

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			3680,86	129,3	89,6	486

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	90	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	2004/685	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
Овощи натуральные свежие(помидоры)	2015/71	60,00	14,00	0,66	0,12	2,28
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3

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			1605,11	47,30	13,68	253,04

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			3122,76	603,01	52,21	492,05

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	2004/693	200	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:			1236,13	38,05	45,16	179,53

ОБЕД

Банан	2011/368	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	2015/45	60	100	3,23	6,45	28,3
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	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:			1672,31	112,04	32,03	327,45

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье		45	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			353	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3261,44	163,29	84,39	564,88

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
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	2004/498	60	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	2004/685	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
Овощи натуральные свежие(огурцы)	2015/71	60	11,6	1,3	0,08	1,52
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой и сметаной	2004/131	10/260	118,4	2,3	5,6	14,32
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	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:			1674,29	65,56	43,03	268,39

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			3214,45	97,15	81,53	379,79

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
----------------	---------	----	------	------	------	------

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:			1195.8	38.58	25.08	236.54
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0.63	0.14	15.65
Овощи натуральные свежие(помидоры)	2015/71	60	23.3	0.66	0.12	2.28
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
Гёфтели 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			1706.21	55.72	36	301.11
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			3100,61	102,36	68,36	562,47

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
Овощи натуральные свежие(огурцы)	2015/71	60	11.6	1.3	0.08	1.52
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53.5	4.5	3.9	0.2
Суп Крестьянский с крупой геркулес с картофелем с свежей капустой со сметаной	2004/124	10/260	115.0	2.21	2.07	10.95

Картофельное пюре с маслом сливочным на полив	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	80	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	2004/685	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 моркови с сахаром	2015/62	60	83,33	0,86	3,55	7,41
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 птицы	2015/291	50/150	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
ИТОГО:			1831,84	50,69	36,19	287,36

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
------------	----------	-----	-----	-----	-----	-----

ВСЕГО				3111,44	591,29	62,43	504,89
--------------	--	--	--	----------------	---------------	--------------	---------------

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	264,93	14,27	22,16	2,65
Чай с сахаром, лимоном	2011/210	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
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным	2015/45	60	100	1,3	3,23	6,45
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	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	100	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:			1757.31	125.58	39.81	286.08

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка створогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО:			328.7	15.81	13.81	39.47

ВСЕГО

			3246,14	176,44	95,78	495,38
--	--	--	----------------	---------------	--------------	---------------

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
Исходный материал из холодильника	2004/409	60	191,27	10,0	11,1	8,57

Какао с молоком	2004/693	200	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:			1248.37	41,13	30.59	239
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	150	66	0.63	0.14	15.65
Салат Витаминный(капуста свежая,морковь и зеленый горошек)	2001/49	60.00	198.93	4.14	8.02	10.95
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	20	53.1	4.48	3.83	0.2
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	10/260	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:			1796.51	55.56	43.66	298.55
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5.8	6.4	9.4
Печенье		45	237	7.6	0.8	48.5
ИТОГО			357	13.4	7.2	57.9
ВСЕГО			3401,88	110,09	81,45	595,45