

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

М.З.Ямашева

ГБОУ
«Нижнекамская
школа №18»

**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижнекамская школа №18" (Младшие классы) весна на учебный 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 из мякоти птицы	2004/498	50	195,4	7	7,08	0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1996/414	10/160	183,7	3,54	8,67	22,3
Какао с молоком(молоко 2,5%)	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:			1262	38,23	26,27	230,48
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с сахаром	2015/62	60	50	0,516	2,132	4,45
Фрикадельки мясные к 1блюдау	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Бифштекс рубленый	2015/266	80	200	8,32	7,15	0
Каша вязкая(гречневая)	2015/303	150	170	6,662	9,024	34
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1621	103,27	28,94	291,65
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			3082	149,56	62,49	546,95
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(молоко 2,5%)	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	57,76	42,1	213,06
ОБЕД						
Яблоко	2011/368	200	88	0,8	0,8	19,6
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	60	36	0,78	1,94	3,87
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	10,3
Рагу из мякоти птицы	2015/289	50/200	313	12,3	17,66	29,85
Напиток из компотной смеси	2010/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1536	46,53	31,41	256,81
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое(молоко 2,5%)	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			194,6	7,86	7,28	24,82
ВСЕГО			3165	112,15	80,79	494,69
СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	2011/368	40	66	501	4,6	0,3
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкаяе маслом сливочным	2011/171	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром,лимоном	2004/685	200/7	58	2	0	15

ОБЕД						
Салат витаминный	2015/52	60	56	0,855	3,653	11,58
Груша	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой, сметаной	2004/132	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рис отварной	2015/304	150	280	5,11	7,24	28,5
Мясо тушеное	2015/256	50/50	196	10,5	11,03	3,184
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1789	46,705	34,7	284,95
ПОЛДНИК						
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом(творог 5%)	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3241	595,97	67,86	528,18
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	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2011/210	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,87	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1163	35,05	42,33	169,83
ОБЕД						
Банан	2011/368	200	69	0,6	0,45	15,45
Салат из свеклы отварной	2015/56	60	124	3,5	6,11	9,9
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,1	4,5	3,9	0,2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	16,4
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Пюре картофельное с сливочным маслом	2015/312	150/5	172	3,09	8,282	22
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29

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			3254	116,26	94,57	510,35
ПЯТНИЦА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	5,2	0
Котлета рыбная(минтай)	2004/388	90	178	14,82	9,6	7,49
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87
Чай с конфетой	2004/685	200/40	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:			1156	44,35	26,92	193,04
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с яблоками	2015/59	60	14	0,66	0,12	2,28
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
Котлеты мясные	2015/268	90	182	9,66	12,41	9,45
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	150/5	179	5,1	4,4	28,5
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1629	45,69	29,4	282,12
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО			2983	98,1	63,6	499,98
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87
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:			1194	39,57	25,56	205,34
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/338	60	36	0,78	1,94	3,87
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
Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе	2015/280	65/50	175	8,33	7,743	3,194
Каша рассыпчатая(гречневая)	2015/171	150	6,662	9,024	34	37,352
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1366	49,124	51,86	292,66
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			2759	96,754	84,7	522,82
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	45,06	38,88	198,02
ОБЕД						
Яблоко	2011/368	200	88	0,8	0,8	19,6
Салат из свеклы отварной	2015/52	60	56	0,855	3,653	11,58

Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	10/260	148	2,75	7	26,32
Плов из мякоти птицы	2015/291	50/150	364	14,51	14,71	28,34
Напиток из компотной смеси	2010/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1553	46,425	32,06	279,03

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			194,6	7,86	7,28	24,82
ВСЕГО			3039	99,345	78,22	501,87

СРЕДА

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	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2011/210	200	293,9	6,42	11,61	40,88
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1370	39,87	52,17	193,41

ОБЕД

Салат из квашеной капусты с растительным маслом	2015/47	60	56	2,6	5,058	4,944
Груша	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45
Фрикадельки мясные к 1блуду	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
Запеканка картофельная с мясом	2004/478	50/250	426,1	20,6	24,07	41,44
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1739	53,44	41,91	288,07

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Печенье		45	237	7,6	0,8	48,5
			357	13,4	7,2	57,9

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	2015/303	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром,лимоном	2004/685	200/7	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:			1077	534,46	18,96	197,84
ОБЕД						
Банан	2011/368	200	69	0,6	0,45	15,45
Салат из моркови с сахаром	2015/62	60	50	0,516	2,132	4,45
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Макаронные изделия отварные с маслом	2015/203	150/5	187	5,1	4,47	28,5
Бефстроганов	2004/423	60/110	223,6	12	16,66	6,38
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1613	48,776	36,41	278,87
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с творогом(творог 5%)	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО:			328,7	15,81	13,81	39,47
ВСЕГО						
			3019	599,05	69,18	516,18
ПЯТНИЦА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2007/27	12	64,2	1,11	5,2	0

Биточки особые	2004/498	50	181,3	9,9	11,4	8,52
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	246	3,17	11,07	32,7
Чай с конфетой	2004/685	200/40	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:			1209	38,16	29,47	205,9
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат овощной с яблоками	2015/52	60	56	0,855	3,653	11,58
Фрикадельки мясные к 1блюдю	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп крестьянский с крупой геркулес с картофелем с свежей капустой со сметаной	2004/134	10/260	115,2	2,31	7,07	10,85
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Пюре картофельное с сливочным маслом		150/5	3,834	5,434	29,6	85,185
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1518	67,379	63,79	344,54
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/741	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3059	121,55	107,1	590,54