

"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 2023-2024год

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	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 свеклы с зеленым горошком	2011/53	60	46,26	0,99	2,51	4,91
Фрикадельки мясные к 1блюдау	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	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:			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	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
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	48,5

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 1блюдю	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	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:			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
----------------	---------	----	------	------	------	------

Каша ячневая вязкая с маслом 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 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 капусты квашеной	2015/47	60	56	2,6	5,06	4,94
Фрикадельки мясные к 1блюдю	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 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	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	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:			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 технологической карты	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
		60,00	56,00	0,85	3,65	11,58
Салат из свеклы отварной	2015/52					
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