

Директор ГБОУ "Нижекамская школа №18"

М.З.Ямашева



Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ "Нижекамская школа №18" (Старшие 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		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1355,2	42,75	23,84	271,2
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы с зеленым горошком	2011/53	100	77,1	1,66	4,18	8,19
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		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			1872,22	53,3	31,35	331,9
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			3426,02	104,11	62,47	627,9
ВТОРНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.

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		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1426,5	48,85	39,25	222,9

ОБЕД

Яблоко	2011/368	200	88	8	8	19,6
Икра морковная	2004/78	100	66	0,1	7,2	0,1
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	60/260	406,9	15,99	22,96	38,8
Напиток из компотной смеси	2010/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			1872,6	59,68	51,1	310,2

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			3497,7	116,59	97,63	557,9

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	289,2	6,32	11,43	40,24
Чай с сахаром	2004/685	200	119	0	0	30,6
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1446,2	544,91	27,8	254,1

ОБЕД

Груша	2011/368	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, с растительным маслом	2015/71	100,00	23,33	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
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Плов с говядиной	2015/268	60/260	422	15,9	0,48	8,82

Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО			1827,63	53,63	14,22	301,5

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			3606,53	614,55	55,83	595,7

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	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
Какао с молоком	2004/693	200	58	2	0	15
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1531,46	53,51	63,09	195,1

ОБЕД

Банан	2011/368	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	100	94,8	1,36	6,18	8,44
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	2011/437	60/110	145,2	15,29	7,15	4,4
Макароны отварные с маслом сливочным	2015/203	200/5	179	5,1	4,4	28,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			1893,5	117,89	32,95	356,5

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			3777,96	184,6	103,24	609,4

ПЯТНИЦА

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

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/210	246	3,17	11,07	32,7
Чай с сахаром, лимоном	2015/377	200/7	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1386,8	38,72	18,96	256,1

ОБЕД						
Апельсины	2011/368	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из квашеной капусты	2015/47	100	6,96	0,96	0,048	0,912
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	100	290	30,26	17,5	5,08
Картофельное пюре со сливочным маслом на полив	2015/312	200/5	298,33	3,18	13,88	15,63
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			2009,59	72	44,938	328,3

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			3729,09	126,73	77,708	624,4

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
Биточки рыбные(горбуша)	2004/498	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/160	257,8	5,82	13,54	27,39
Чай с конфетой	2004/685	200/7	160	4,6	4,6	27
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1392,6	43,75	28,67	267,9

ОБЕД

Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Икра морковная	2004/78	100	66	0,1	7,2	0,1
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

Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО			1999,52	63,03	44,97	348,1
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			3590,72	114,84	80,92	640,8

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		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО			1569,6	61,55	42,47	237,9

ОБЕД

Яблоко	2011/368	200	88	8	8	19,6
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, с растительным маслом	2004/134	100	83,6	2,98	4,19	6,25
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	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
Бефстроганов	2004/423	60/110	223,6	12	16,66	6,38
Картофельное пюре с сливочным маслом на полив	2004/520	200/5	280	5,3	11,53	38,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО			1890,5	62,25	49,7	337,6

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			3654,7	131,66	99,45	600,3

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 тушенная с овощами (минтай)	2011/247	80	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2015/303	10/160	226,7	8,82	12,03	45,33
Чай с сахаром	2004/685	200	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО			1222,7	540,33	22,662	232,3

ОБЕД

Груша	2011/368	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из капусты квашеной	2015/47	100	51,96	0,96	3,36	5,52
Фрикадельки мясные к 1блюдау	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	60/260	491,4	19,59	19,86	38,26
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			2013,66	57,12	36,54	333,94

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

3569,06 613,46 73,012 606,3

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	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
Чай с сахаром, лимоном	2015/377	200/7	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1560,46	53,11	64,69	197,4

ОБЕД

Банан	2011/368	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	100	94,8	1,6	6,18	8,44

Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Макаронны отварные с маслом сливочным	2015/203	200/5	179	5,1	4,4	28,5
Напиток из компотной смеси	2010/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			1965,3	132,3	43,3	336,5

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			3878,76	198,61	115,19	591,8

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 особые	2004/498	60	181,27	9,9	11,4	8,52
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1996/414	10/210	244,9	4,72	11,56	29,73
Какао с молоком	2004/693	200	58	2	0	15
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1342,97	43,5	29,25	259,3

ОБЕД

Апельсины	2011/368	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы отварной	2015/52	100,00	93,33	1,42	6,08	19,30
Фрикадельки мясные к 1блуду	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	50/250	426,07	20,6	24,07	41,44
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			1904,1	59,17	42,26	355,4

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			3579,77	118,68	85,32	654,1