

**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижнекамская школа №18" (младшие классы) зима на учебный 2021-2022год**

1 неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК							
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	6,85	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66
Какао с молоком	2004/693	3,9	200	160	4,6	4,6	27
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		59,34		1219,8	38,96	23,47	246,33
ОБЕД							
Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы с зеленым горошком	2011/53	4,86	60	46,26	0,99	2,51	4,91
Фрикадельки мясные к 1блюдю	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	2004/140	7,13	250	95,52	2,47	2,21	16,4
Биштекс рубленый	2015/266	29,82	80	200	8,32	7,15	0
Капуста тушеная	2004/534	7,41	250	233,3	6	11,3	27
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:		80,08		1628,19	46,3	29,14	280,15
ПОЛДНИК							
Кефир 2,5%	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4
Вафли		3,75	45	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:		17,66		198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО		157,1		3046,59	93,32	59,89	551,3
ВТОРНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК							

Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	
Пудинг творожный с курагой со сгущенным молоком	2004/362	54,65	30/230	379,6	24,48	18,88	27,84
Кофейный напиток с молоком	2004/692	2,77	200	103,3	1,4	1,6	20,3
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		68,62		1291,1	45,06	38,88	198,02

ОБЕД

Яблоко	2011/368	9,36	200	88	8	8	19,6
Икра морковная	2004/78	2,51	60	39,6	0,06	4,32	0,06
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	5,66	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Рагу из мякоти птицы	2015/289	41,79	50/200	406,9	15,99	22,96	38,8
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,21	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	1128,18	36,85	1,3	113,3
ИТОГО:		71,41		2256,36	73,7	47,68	261,7

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое(2,5%)	2007/119	11,62	200	120	5,8	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	3,93	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:		15,55		198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО		155,6		3746,06	126,82	93,84	484,54

СРЕДА

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

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/209	5,4	40	66	501	4,6	0,3
Котлета рыбная (минтай)	2004/388	12,52	90	178	14,82	9,6	8,4
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	6,85	10/160	220,35	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром	2015/377	2,15	200	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		30,41		1184,95	539,7	24,722	198,91

ОБЕД

Груша	2011/368	14,35	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, с растительным маслом	2011/42	3,47	60,00	50,16	1,78	3,11	3,75
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	4,93	10/260	113	2,25	6,8	10,3

Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	
Плов с говядиной	2015/268	33,22	50/200	422	15,9	0,48	8,82
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО		72,65		1641,27	48,42	16,67	254,5

ПОЛДНИК

Ряженка 2,5%	2007/119	18,54	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	9,27	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:		27,81		332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО		130,87		3158,92	604,13	55,20	493,52

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	7,19	53/5	267,93	14,27	22,16	2,65
Чай с конфетой	2004/685	4,79	200/40	58	2	0	15
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		23,18		1134,13	35,45	40,56	167,53

ОБЕД

Банан	2011/368	10,19	150	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	1,58	60	56,88	0,82	3,71	5,06
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	5,61	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Гуляш	2015/260	29,17	50/100	132	13,9	6,5	4
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	5,2	150/5	179	5,1	4,4	28,5
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:		65,61		1629,19	109,63	29,29	304,21

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	9,82	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье		2,37	45	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:		12,19		353	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО		101		3116,32	158,28	77,05	529,64

ПЯТНИЦА

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

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки из мякоти птицы	2004/498	7,51	50	151,06	8,3	9,5	7,1
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	9,14	10/160	246	3,17	11,07	32,7
Чай с молоком	2011/210	2,57	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		2,09	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		26,15		1207,46	15,58	24,69	71,3

ОБЕД

Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из капусты квашеной	2015/47	2,58	60	56	2,6	5,06	4,94
Фрикадельки мясные к 1блуду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	5,39	10/260	148	2,75	7	26,32
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	29,48	100	290	30,26	17,5	5,08
Картофельное пюре с сливочным маслом на полив	2015/312	6,57	200/5	201,18	3,18	13,88	15,63
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:		74,88		1748,29	67,31	49,41	283,81

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4
Пирожки с капустой	2004/741	3,27	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО		17,18		332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО		118,2		3288,45	98,9	87,91	395,21

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

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

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/302	6,58	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87

Какао с молоком	2004/693	3,9	200	160	4,6	4,6	
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		59,07		1195,8	38,58	25,08	236,54

ОБЕД

Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
Икра морковная	2004/78	3,47	60	39,6	0,06	4,32	0,06
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с клецками	2004/155	4,58	250	202,3	5,14	5,11	33,39
Тефтели мясные соус сметанный с томатом	2004/461	19,32	50/110	194,2	15,4	13,5	6,6
Капуста тушеная	2004/534	7,41	250	233,3	6	11,3	27
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО		65,64		1722,51	55,12	40,2	298,89

ПОЛДНИК

Вафли		3,75	45	78,6	2,26	0,88	15,42
Ряженка 2,5%	2007/119	18,54	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО		22,29		198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО		147		3116,91	101,76	72,56	560,25

ВТОРНИК

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

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2004/366	59,95	30/230	522,7	37,18	22,1	42,88
Кофейный напиток с молоком	2004/692	2,77	200	103,3	1,4	1,6	20,3
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО		73,92		1434,2	57,76	42,1	213,06

ОБЕД

Яблоко	2011/368	9,36	200	88	8	8	19,6
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, с растительным маслом	2011/42	2,58	60	50,16	1,78	3,11	3,75
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп Крестьянский с крупой геркулес с картофелем с свежей капустой со сметаной	2004/134	4,69	10/260	115,2	2,31	7,07	10,85

Бефстроганов	2004/423	29,09	50/100	186,3	10	13,88	5,1
Картофельное пюре с маслом сливочным на полив	2004/520	11	200/5	280	5,3	11,53	38,5
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО		68		1640,01	53,92	46,38	288,06

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	9,82	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	3,93	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:		13,75		194,6	7,86	7,28	24,82
ВСЕГО		155,7		3268,81	119,54	95,76	525,94

СРЕДА

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

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/209	5,4	40	66	501	4,6	0,3
Рыба тушеная с овощами (минтай)	2011/247	15,02	80	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	6,54	10/160	220,4	4,82	8,7	30,66
Чай с сахаром	2015/377	17,91	200	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО		48,36		1081	532,54	18,962	192,71

ОБЕД

Груша	2011/368	14,35	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из капусты квашеной	2015/47	4,86	60	56	2,6	5,06	4,94
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	5,66	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Плов из мякоти птицы	2015/291	20,89	50/200	491,4	19,59	19,86	38,26
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:		62,44		1804,51	52,43	37,70	284,89

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4
Печенье		9,27	45	237	7,6	0,8	48,5

ИТОГО		23,18		357	13,4	7,2	
ВСЕГО		133,98		3242,51	598,37	63,86	535,50

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	13,08	53/5	264,93	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2011/210	2,57	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		26,85		1160,13	35,05	42,16	169,83

ОБЕД

Банан	2011/368	10,19	150	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	4,86	60	56,88	0,82	3,71	5,06
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	3,28	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Рыба жареная(горбуша)	2044/377	29,48	100	290	30,26	17,5	5,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	5,2	150/5	179	5,01	4,4	28,5
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,21	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:		65,1		1714,19	125,1	40,29	284,69

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	9,82	200	116	5,6	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	3,93	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:		13,75		194,6	7,86	7,28	24,82
ВСЕГО		105,7		3068,92	168,01	89,73	479,34

ПЯТНИЦА

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

ЗАВТРАК

Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,1
Биточки особые	2004/498	14,26	50	181,27	9,9	11,4	8,52
Каша геркулесовая молочная с маслом	2006/414	7,91	10/160	183,7	3,54	8,67	22,1

Чай с конфетой	2004/685	4,79	200/40	58	2	0	
Хлеб ржаной		1,59	40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		1,9	55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:		39,95		1146,37	38,53	25,99	227
ОБЕД							
Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
		3,47	60,00	56,00	0,85	3,65	11,58
Салат из свеклы отварной	2015/52						
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	7,06	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой и сметаной	2004/131	5,79	10/260	118,4	2,3	5,6	14,32
Запеканка картофельная с мясом	2004/478	29,83	50/250	426,07	20,6	24,07	41,44
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,4	50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		2,9	65	504,83	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:		69,95		1653,58	52,27	39,29	299,18
ПОЛДНИК							
Кефир 2,5%	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	9,27	75	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО		23,18		332,7	16,01	13,81	39,47
ВСЕГО		133,1		3132,65	106,81	79,09	565,65