



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"
М.З.Ямашева

Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижнекамская школа №18" (Старшие классы) весна на учебный 2024 год

1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2004/97	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	2015/295	60	195,4	7	7,08	0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/210	244,9	4,72	11,56	29,73
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2015/382	200	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:			1459	43,2	29,53	262,78
ОБЕД						
Апельсины	2015/338	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат овощной с яблоком	2015/56	100	206,6	5,83	10,1	16,5
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
Биштекс рубленый	2015/266	80	200	8,32	7,15	0
Каша вязкая(гречневая)	2015/303	200	226,7	8,822	12,03	45,33
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	148,17
ИТОГО:			2048	117,07	40,45	363,47
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Вафли	2004/2	45	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82
ИТОГО:			3706	168,33	77,26	651,07
ВСЕГО						
ВТОРНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2011/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2

Кофейный напиток с молоком(молоко 2,5%)	2015/379	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:			1570	61,55	42,47	237,93

ОБЕД

Яблоко	2011/338	200	88	0,8	0,8	19,6
--------	----------	-----	----	-----	-----	------

Салат из белокочанной капусты с растительным маслом

2015/45	100	60	1,3	3,23	6,45
---------	-----	----	-----	------	------

Говядина отварная к 1 блюду

2004/12	20	53,1	4,5	3,9	0,2
---------	----	------	-----	-----	-----

Суп картофельный с клецками

2004/155	250	202,3	5,14	5,11	33,39
----------	-----	-------	------	------	-------

Рагу из птицы

2015/289	60/210	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	148,17
--	----	-------	-------	-----	--------

ИТОГО:

		1867	57,07	38,54	339,87
--	--	------	-------	-------	--------

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

		3632	126,48	88,29	602,62
--	--	------	--------	-------	--------

СРЕДА

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

ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2004/209	40	63	5,01	4,6	0,3
--------------	----------	----	----	------	-----	-----

Биточки рыбные (горбуша)	2015/234	80	116	6,45	4,24	7,49
--------------------------	----------	----	-----	------	------	------

Каша ячневая вязкая с маслом сливочным

2004/510	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66
----------	--------	-------	------	------	-------

Чай с сахаром, лимоном

2015/377	200/7	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:

		1251	41,05	19,72	228
--	--	------	-------	-------	-----

ОБЕД

Груша	2011/338	150	69	0,6	0,45	15,45
-------	----------	-----	----	-----	------	-------

Салат из свеклы отварной	2015/52	100	93,33	1,41	6,08	19,3
--------------------------	---------	-----	-------	------	------	------

Пюре картофельное Домашний с картофелем,

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

Сок фруктовый	2004/707	200	280	5,11	0	35,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,17
ИТОГО:		1907	63,3	46,13		325,8

ПОЛДНИК	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ряженка 2,5%						

Печенье	2004/1	45	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			357	13,4	7,2	57,9
			3515	117,75	73,05	611,7

ВСЕГО

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК	2011/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Масло сливочное порциями						
Омлет натуральный с сливочным маслом	2011/210	106/5	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2011/210	200	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:			1299	38,84	42,53	194,7

ОБЕД	2011/368	200	69	0,6	0,45	15,45
-------------	----------	-----	----	-----	------	-------

Банан						
Икра морковная	2011/54	100	93,7	2,19	4,59	10,87

Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53,1	4,5	3,9	0,2
-----------------------------	---------	----	------	-----	-----	-----

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(сметана 15%)	2004/155	10/260	202,3	2,47	2,21	16,4
--	----------	--------	-------	------	------	------

Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
-----------------------	----------	-----	-----	-------	------	------

Пюре картофельное с маслом сливочным	2015/312	200/5	229,3	4,12	11,04	29,33
--------------------------------------	----------	-------	-------	------	-------	-------

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	148,17
----------------	--	----	-------	-------	-----	--------

ИТОГО:			2068	74,28	42,23	339,36
--------	--	--	------	-------	-------	--------

ПОЛДНИК	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
----------------	----------	-----	-----	-----	-----	-----

Молоко кипяченое 2,5%	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
-----------------------	----------	----	-------	-------	------	------

Ватрушка с творогом			328,7	15,81	13,81	40,1
---------------------	--	--	-------	-------	-------	------

ИТОГО:			3695	128,93	98,57	574,16
--------	--	--	------	--------	-------	--------

ВСЕГО

ПЯТНИЦА

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

Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/160	257,8	5,82	13,54	27,39
Чай с конфетой	2004/685	200/40	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:			1353	49,52	30,51	225,34
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из квашеной капусты	2015/47	100	23,33	1,1	0,2	3,8
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	200/5	179	5,1	4,4	28,5
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	148,17
ИТОГО:			1852	52,46	30,02	332,08
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			3403	110,04	67,81	582,24
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2004/97	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки рыбные(горбуша)	2015/234	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/510	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	42,75	23,84	271,2
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	100	60	1,3	3,23	6,45
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с макаронными						

Фрикадельки в соусе сметанно-томатном	2015/280	75/50	208,3	8,33	7,743	3,194
Каша рассыпчатая(гречневая)	2015/171	200	226,7	8,882	12,03	45,33
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	148,17
ИТОГО:			1857	55,832	31,72	351,654
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			3411	106,64	62,84	647,674
ВТОРНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2011/6	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(молоко 2,5%)	2015/379	200	155	3,63	2,67	29,2
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1478	51,08	40,32	231,79
ОБЕД						
Яблоко	2011/338	200	94	0,8	0,8	14,7
Салат из свеклы отварной	2015/52	100	93,3	1,42	6,05	19,3
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53,1	4,5	3,9	0,2
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	10/260	148	2,75	7	26,32
Картофельное пюре со сливочным маслом	2015/312	200/5	298,3	3,18	13,88	15,63
Гуляш	2004/437	60/110	145,2	15,29	7,15	4,4
Напиток из компотной смеси	2011/376	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	148,17
ИТОГО:			1889	57,28	41,32	321,98

ИТОГО:			194,6	7,86	7,28	24,82
ВСЕГО			3562	116,22	88,92	578,59

СРЕДА

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

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2011/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный с сливочным маслом	2011/210	106/5	541,8	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком(молоко 2,5%)	2015/378	200	81	1,52	1,35	15,9
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1566	38,76	42,28	193,3

ОБЕД

Салат из квашеной капусты	2015/47	100	93,33	4,33	8,43	8,24
Груша	2011/338	150	69	0,6	0,45	15,45
Фрикадельки мясные к 1блюда	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	60/210	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	148,17
ИТОГО:			1964	58,77	39,32	328,52

ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Печенье	2004/1	45	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			357	13,4	7,2	57,9
ВСЕГО			3815	110,93	88,8	579,72

ЧЕТВЕРГ

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	2004/648	50	119	6,25	0,84	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3

Икра морковная	2011/54	100	93,7	2,19	4,59	10,87
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53,1	4,5	3,9	0,2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной(сметана 15%)	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Бефстроганов	2004/423	60/110	223,6	12	16,66	6,38
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	200/5	249,3	5,1	4,468	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:			1711	50,506	31,19	321,81
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО:			474	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3464	606,28	69,3	628,3

ПЯТНИЦА

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2004/97	18	64,8	4,11	5,2	0
Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	2015/295	60	181,3	9,9	11,4	8,52
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/210	246	3,17	11,07	32,7
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2015/372	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:		65	1222	192	29,64	227,36
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат овощной с яблоком	2015/56	100	206,7	5,83	10,1	16,5
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп крестьянский с крупой геркулес с картофелем с свежей капустой и сметаной(сметана 15%)	2004/134	10/260	115,2	2,31	7,07	10,85

Пюре картофельное с маслом сливочным	2015/312	200/5	298,3	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	1,17	178,2
ИТОГО:			1898	54,775	34,7	383,88
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			3453	262,79	78,15	651,38