

"УТВЕРЖДАЮ"

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

**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ  
"Нижекамская школа №18" (Старшие классы) зима на учебный 2021 -2022г**

I неделя							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>							
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		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>59,64</b>		<b>1355,2</b>	<b>42,75</b>	<b>23,84</b>	<b>271,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы с зеленым горошком	2011/53	4,86	100	77,1	1,66	4,18	8,19
Фрикадельки мясные к 1блуду	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
Бифштеке 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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>80,89</b>		<b>1872,22</b>	<b>53,3</b>	<b>31,35</b>	<b>331,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,66</b>		<b>198,6</b>	<b>8,06</b>	<b>7,28</b>	<b>24,82</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>158,2</b>		<b>3426,02</b>	<b>104,11</b>	<b>62,47</b>	<b>627,9</b>
ВТОРНИК							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Пудинг творожный с курагой со сливочным 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	20,0
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:		68,92		1426,5	48,85	39,25	222,9
<b>ОБЕД</b>							
Яблоко	2011/368	9,36	200	88	8	8	19,6
Икра морковная	2004/78	2,51	100	66	0,1	7,2	0,1
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	60/260	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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:		72,22		1872,6	59,68	51,1	310,2
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое 2,5%	2007/119	27,22	200	120	5,8	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	3,93	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:		31,15		198,6	8,06	7,28	24,82
<b>ВСЕГО</b>		<b>172,3</b>		<b>3497,7</b>	<b>116,59</b>	<b>97,63</b>	<b>557,9</b>
<b>СРЕДА</b>							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	8,99	10/160	289,2	6,32	11,43	40,24
Чай с сахаром	2004/648	17,91	200	119	0	0	30,6
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:		48,61		1446,2	544,91	27,8	254,1
<b>ОБЕД</b>							
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	2015/71	3,47	100,00	23,33	0,66	0,12	2,28
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	0,2
Плов с говядиной	2015/268	41,17	60/260	422	15,9	0,48	8,82
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО		81,41		1827,63	53,63	14,22	301,5

<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,81</b>		<b>332,7</b>	<b>16,01</b>	<b>13,81</b>	<b>40,1</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>157,8</b>		<b>3606,53</b>	<b>614,55</b>	<b>55,83</b>	<b>595,7</b>

**ЧЕТВЕРГ**

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	13,08	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
Чай с конфетой	2004/685	4,79	200/40	58	2	0	15
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,37</b>		<b>1531,46</b>	<b>53,51</b>	<b>63,09</b>	<b>195,1</b>

**ОБЕД**

Банан	2011/368	10,19	150	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	4,86	100	94,8	1,36	6,18	8,44
Фрикадельки из мякоти птицы к I блюду	2004/12	5,58	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	2,7	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Гуляш	2011/437	33,73	60/110	145,2	15,29	7,15	4,4
Макароны отварные с маслом сливочным	2015/203	5,2	200/5	179	5,1	4,4	28,5
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>71,35</b>		<b>1893,5</b>	<b>117,89</b>	<b>32,95</b>	<b>356,5</b>

**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
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,19</b>		<b>353</b>	<b>13,2</b>	<b>7,2</b>	<b>57,9</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>112,9</b>		<b>3777,96</b>	<b>184,6</b>	<b>103,24</b>	<b>609,4</b>

**ПЯТНИЦА**

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки из мякоти птицы	2004/498	7,51	60	195	7,07	0	0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10,54	10/210	246	3,17	11,07	32,7
Чай с молоком	2011/210	2,57	200	87	1,6	1,6	17,3

Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,2
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:		33,91		1386,8	38,72	18,96	256,1
<b>ОБЕД</b>							
Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из капусты квашеной	2015/47	2,58	100	6,96	0,96	0,048	0,912
Фрикадельки мясные к 1блюда	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 со сливочным маслом на полив	2015/312	6,57	250/5	298,33	3,18	13,88	15,63
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:		75,69		2009,59	72	44,938	328,3
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кефир 2,5%	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4
Пирожок 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
<b>ВСЕГО</b>		<b>126,8</b>		<b>3729,09</b>	<b>126,73</b>	<b>77,708</b>	<b>624,4</b>

**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)	2004/498	35,6	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/302	8,63	10/210	257,8	5,82	13,54	27,39
Какао с молоком	2004/693	3,9	200	160	4,6	4,6	27
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:		61,42		1392,6	43,75	28,67	267,9

**ОБЕД**

Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
Икра морковная	2004/78	3,47	100	66	0,1	7,2	0,1
Фрикадельки мясные к 1блюда	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	21,14	60/110	231,62	16,94	14,85	7,26
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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2

ИТОГО		68,27		1999,52	63,03	44,97	348,8
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>ВСЕГО</b>		<b>152</b>		<b>3590,72</b>	<b>114,84</b>	<b>80,92</b>	<b>640,8</b>

**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		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО		74,22		1569,6	61,55	42,47	237,9

**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	100	83,6	2,98	5,19	6,25
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	33,92	60/110	223,6	12	16,66	6,38
Картофельное пюре с сливочным маслом на полив	2004/520	11	250/5	280	5,3	11,53	38,5
Компот из кураги	2004/638	2,98	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО		73,64		1890,5	62,25	49,7	337,6

**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
<b>ВСЕГО</b>		<b>161,6</b>		<b>3654,7</b>	<b>131,66</b>	<b>99,45</b>	<b>600,3</b>

**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
Рыба тушенная с овощами (минтай)	2011/247	15,02	80	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2015/303	10,85	10/160	226,7	8,82	12,03	45,33
Чай с сахаром	2015/377	17,91	200	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
<b>ИТОГО</b>		<b>52,97</b>		<b>1222,7</b>	<b>540,33</b>	<b>22,662</b>	<b>232,3</b>
<b>ОБЕД</b>							
Груша	2011/368	14,35	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из капусты квашеной	2015/47	4,86	100	51,96	0,96	3,36	5,52
Фрикадельки мясные к 1блюда	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	21,58	60/260	491,4	19,59	19,86	38,26
Сок фруктовый	2004/707	4,32	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>63,94</b>		<b>2013,66</b>	<b>57,12</b>	<b>36,54</b>	<b>333,94</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кефир 2,5%	2007/119	13,91	200	120	5,8	6,4	9,4
Печенье		2,37	45	237	7,6	0,8	48,5
<b>ИТОГО</b>		<b>16,28</b>		<b>357</b>	<b>13,4</b>	<b>7,2</b>	<b>57,9</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>133,2</b>		<b>3593,36</b>	<b>610,85</b>	<b>66,402</b>	<b>624,1</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Масло сливочное порциями	2010/6	7,71	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	13,08	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
Чай с молоком	2011/210	2,57	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,15</b>		<b>1560,46</b>	<b>53,11</b>	<b>64,69</b>	<b>197,4</b>
<b>ОБЕД</b>							
Банан	2011/368	10,19	150	142,5	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	4,86	100	94,8	1,36	6,18	8,44
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)	2004/377	29,48	100	290	30,26	17,5	5,08
Макаронны отварные с маслом сливочным	2015/203	5,2	200/5	179	5,1	4,4	28,5
Напиток из компотной смеси	2010/376	1,21	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2

ИТОГО:		65,91		1965,3	132,06	43,3	336,5
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	9,82	200	116	5,6	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	2,37	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:		12,19		194,6	7,86	7,28	24,82
<b>ВСЕГО</b>		<b>105,3</b>		<b>3720,36</b>	<b>193,03</b>	<b>115,27</b>	<b>558,7</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Цена	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сыр порционный	2007/27	9,5	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки особые	2004/498	14,26	60	181,27	9,9	11,4	8,52
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1996/414	10,74	10/210	244,9	4,72	11,56	29,73
Чай с конфетой	2004/685	4,79	200/40	58	2	0	15
Хлеб ржаной		1,73	50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		2,06	65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:		43,08		1342,97	43,5	29,25	259,3
<b>ОБЕД</b>							
Апельсины	2011/368	14,18	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы отварной	2015/52	3,47	100,00	93,33	1,42	6,08	19,30
Фрикадельки мясные к 1блуду	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		2,88	60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		3,23	85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:		70,76		1904,1	59,17	42,26	355,4
<b>ПОЛДНИК</b>							
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
<b>ВСЕГО</b>		<b>137</b>		<b>3579,77</b>	<b>118,68</b>	<b>85,32</b>	<b>654,1</b>