

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

М.З. Ямашева



**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижнекамская школа №18" (Старшие классы) сентябрь, октябрь 2024 год**

1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской 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 пшениая вязкая с маслом сливочным	2011/302	10/160	257,8	16,42	5,82	44,6
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:			1392,6	54,35	20,95	285,1
ОБЕД						
Апельсины	2015/338	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с сахаром	2015/62	100	83,33	0,516	2,13	4,45
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	1996/139	250	95,52	2,47	2,21	16,4
Бифштекс рубленый	2015/266	80	200	8,32	7,15	0
Рагу овощное	2004/541	200	268,24	4,24	18,5	20,84
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:			1913,39	50,396	36,5	322
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			3504,59	112,81	64,73	632
ВТОРНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской 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	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:			1426,5	48,85	39,25	222,9
ОБЕД						
Яблоко	2011/338	200	88	8	8	19,6
Овощи натуральные свежие(огурец)	2015/71	100	17,5	14	0,2	0,9
Говядина отварная к 1блюда	2004/42	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
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	148,2
ИТОГО:			1824,1	73,58	44,1	311
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			3449,2	130,49	90,63	558,7
СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	2004/209	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	2004/510	10/160	289,2	6,32	11,43	40,24
Чай с сахаром,лимоном	2015/377	200/7	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1414,2	546,51	29,23	240,8
ОБЕД						
Груша	2011/338	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Овощи натуральные свежие(помидор)	2015/71	100,00	17,50	14,00	20,00	0,90
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Плов мясной	2004/443	60/260	422	15,9	0,48	8,82
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			1821,8	66,97	34,1	300,1

Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3568,7	629,49	77,14	581

ЧЕТВЕРГ

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 маслом сливочным	2011/210	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
Какао с молоком	2015/382	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	2011/338	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	100	60	1,3	3,23	6,45
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	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	2004/437	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:			1858,7	117,83	30	354,5

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье	2004/1	45	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			353	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3743,16	184,54	100,29	607,4

ПЯТНИЦА

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	7,07	0	0

Чай с сахаром, молоком	2015/377	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:			1386,8	38,72	18,96	256,1
ОБЕД						
Апельсины	2015/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Овощи натуральные свежие(огурец)	2015/71	100	22	1,1	0,2	3,8
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой 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:			2024,63	72,14	45,09	331,1
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			3744,13	126,87	77,86	627,3
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	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	2015/338	200	66	0,63	0,14	15,65
Овощи натуральные свежие(помидор)	2015/71	100	22	1,1	0,2	3,8
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

Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО			1901,69	60,98	35,67	347,2
ПОЛДНИК						
Вафли	2004/2	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			3492,89	112,79	71,62	640

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
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2004/366	30/230	522,7	37,18	22,1	42,88
Кофейный напиток с молоком	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			1569,6	61,55	42,47	237,9
ОБЕД						
Яблоко	2011/338	200	88	8	8	19,6
Овощи натуральные свежие(огурец)	2015/71	100	22	1,1	0,2	3,8
Говядина отварная к 1блюда	2004/42	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	2015/312	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.
-------------------	---	-------	------	------	-----	------

Рыба тушенная с овощами (минтай)	2011/247	80	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	2015/171	10/160	170	6,662	9,024	34
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			1191	539,69	21,244	228,4

ОБЕД

Груша	2011/338	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из моркови с сахаром	2015/47	100	51,96	0,96	3,36	5,52
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Ленинградский с крупой перловой, картофелем, сметаной	2004/132	10/260	426,07	20,6	24,07	41,44
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	148,2
ИТОГО:			2238,73	75,97	54,11	365,33

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			3762,43	631,67	89,164	633,8

ЧЕТВЕРГ

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 маслом сливочным	2011/210	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
Чай с сахаром, молоком	2015/377	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:			1560,46	53,11	64,69	197,4

ОБЕД

Банан	2011/338	200	142,5	2,25	4,12	31,5
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	100	60	1,3	3,23	6,45
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	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)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Макаронные отварные с маслом сливочным	2015/203	200/5	179	5,1	4,4	28,5
Напиток из компотной смеси	2011/376	200	50	0,2	0	12,4

ИТОГО:			1930,5	132	40,35	334,6
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			3843,96	198,31	112,24	589,8
ПЯТНИЦА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче- ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2007/97	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	2015/295	60	181,27	9,9	11,4	8,52
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/210	244,9	4,72	11,56	29,73
Какао с молоком	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:			1342,97	43,5	29,25	259,3
ОБЕД						
Апельсины	2015/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат витаминный(капуста свежая,морковь и зеленый горошек)	2011/49	100,00	198,93	4,14	8,02	10,95
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Азу по- татарски	2004/438	60/260	445,72	19,84	28,38	25,25
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:			2111,95	60,58	49,41	326,6
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Печенье	2004/1	45	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО			332,7	16,01	13,81	39,47
ВСЕГО			3787,62	120,09	92,47	625,3