

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижекамская школа №18"

М.З.Ямашева

школа №18

Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижекамская школа №18" (Младшие классы) весна на учебный 2025год

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	181,3	9,9	11,4	8,52	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	183,7	3,54	8,67	22,3	
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2015/382	200	160	4,6	4,6	27	
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8	
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88	
ИТОГО:			1248	41,13	30,59	239	
ОБЕД							
Апельсины	2015/338	200	66	0,63	0,14	15,65	
Салат из капусты квашеной	2015/47	60	124	3,5	6,11	9,9	
Фрикадельки мясные к 1блюда	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	
Бифштекс рубленый	2015/266	60	200	8,32	7,15	0	
Каша рассыпчатая(гречневая)	2015/303	150	170	6,662	9,024	34	
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4	
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29	
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3	
ИТОГО:			1695	106,25	32,91	297,1	
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	
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	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	2004/366	30/230	522,7	37,18	22,1	42,88	
Кофейный напиток с молоком(молоко 2,5%)	2015/379	200	103,3	1,4	1,6	20,3	
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8	
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88	
ИТОГО:			1434	57,76	42,1	213,06	
ОБЕД							
Яблоко	2011/338	200	88	0,8	0,8	19,6	
Салат из свеклы отварной	2015/52	60	36	0,78	1,94	3,87	
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53,1	4,5	3,9	0,2	
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	10,3	
Рагу из птицы	2015/289	50/150	313	12,3	17,66	29,85	

Напиток из компотной смеси	2010/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1536	46,53	31,41	256,81
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое(молоко 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			3165	112,15	80,79	494,69
СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	2004/209	40	63	501	4,6	0,3
Биточки рыбные(горбуша)	2015/234	60	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкаяс 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		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1116	533,25	19,35	203,13
ОБЕД						
Салат овощной с яблоками	2015/56	60	56	0,85	3,653	11,58
Груша	2015/338	150	69	0,6	0,45	15,45
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой, сметаной	2004/131	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Плов мясной	2004/443	50/200	423,4	16,47	20,91	40,55
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1737	47,56	37,34	293,82
ПОЛДНИК						
Ряженка 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			3209	594,21	63,89	554,85
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 сливочным маслом	2011/210	53/5	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2015/378	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,87	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1163	35,05	42,33	169,83
ОБЕД						
Банан	2011/368	200	69	0,6	0,45	15,45
Салат с отварным картофелем,зеленым горошком,соленым огурцом,с растительным маслом	2011/42	60	50,16	1,31	2,75	6,52
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53,1	4,5	3,9	0,2
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	16,4

Рыба жареная(горбуша)		2004/377	80	290	30,26	17,5	5,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		2015/203	150/5	172	3,09	8,282	22
Компот из кураги		2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной			50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный			65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:				1664	65,82	41,68	279,24
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое 2,5%		2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с творогом(творог 5%)		2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:				328,7	15,81	13,81	40,1
ВСЕГО				3156	116,68	97,82	489,17
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
Котлета рыбная(минтай)		2004/388	70	178	14,82	9,6	7,49
Каша пшениная вязкая с маслом сливочным		2011/302	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87
Чай с конфетой		2011/685	200/40	58	2	0	15
Хлеб ржаной			40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный			55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:				1156	44,35	26,92	193,04
ОБЕД							
Апельсины		2015/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы с зеленым горошком		2011/34	60	56	2,6	5,06	4,94
Фрикадельки мясные к 1блodu		2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Щи с картофелем со свежей капустой со сметаной		2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Котлеты мясные		2015/268	90	182	9,66	12,41	9,45
Пюре картофельное с сливочным маслом		2015/312	150/5	179	5,1	4,4	28,5
Сок фруктовый		2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной			50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный			65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:				1671	47,63	34,34	284,78
ПОЛДНИК							
Кефир 2,5%		2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом		2004/741	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:				198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО				3025	100,04	68,54	502,64
2 НЕДЕЛЯ							
ПОНЕДЕЛЬНИК							
Наименование блюд		Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК							
Сыр порционный		2004/97	18	63	5,1	4,6	0,3
Биточки рыбные(горбуша)		2015/234	60	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			40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный			55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:				1218	39,95	23,95	215,13
ОБЕД							
Апельсины		2015/338	200	66	0,63	0,14	15,65

Салат из свеклы отварной	2015/45	60	36	0,78	1,94	3,87
Фрикадельки мясные к 1 блюду	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
Голубцы ленивые	2004/120542	250	342,57	8,33	7,743	3,194
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1185	40,1	17,86	255,3
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			2601	88,11	49,09	495,25
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 изюмом со сгущенным молоком	2004/362	30/230	379,6	24,48	18,88	27,84
Кофейный напиток с молоком	2015/379	200	103,3	1,4	1,6	20,3
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1291	45,06	38,88	198,02
ОБЕД						
Яблоко	2011/338	200	88	0,8	0,8	19,6
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, с растительным маслом	2015/52	60	56	0,855	3,653	11,58
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 с сливочным маслом	2015/312	150/5	201,2	3,18	13,88	15,63
Гуляш	2004/437	50/100	132	13,9	6,5	4
Напиток из компотной смеси	2011/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1522	48,995	37,73	270,32
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			3008	101,92	83,89	493,16
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	53/5	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2015/378	200	293,9	6,42	11,61	40,88
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1370	39,87	52,17	193,41

ОБЕД						
Салат из квашеной капусты	2015/47	60	56	2,6	5,058	4,944
Груша	2011/338	150	69	0,6	0,45	15,45
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Плов из птицы	2015/291	50/200	491,4	19,59	19,86	38,26
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1805	52,43	37,7	284,89

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			3531	105,7	97,07	536,2

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

ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	2004/209	40	66	501	4,6	0,3
Рыба тушеная с овощами(минтай)	2011/247	80	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	2015/303	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром,лимоном	2015/377	200/7	58	2	0	15
Хлеб ржаной		40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1077	534,46	18,96	197,84

ОБЕД						
Банан	2011/368	200	69	0,6	0,45	15,45
Винегрет овощной	2011/67	60	56,22	1,36	2,75	6,52
Говядина отварная к 1 блюду	2004/42	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	150/5	187	5,1	4,47	28,5
Бефстроганов	2004/423	60/110	223,6	12	16,66	6,38
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:			1619	49,62	37,03	280,94

ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с творогом(творог 5%)	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО:			328,7	15,81	13,81	39,47
ВСЕГО			3025	599,89	69,8	518,25

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 рубленые из бройлер-цыплят	2015/295	60	181,3	9,9	11,4	8,52
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	246	3,17	11,07	32,7
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2015/382	200	58	2	0	15

Хлеб ржаной			40	231,4	5,08	0,7	53,8
Хлеб пшеничный			55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:				1209	38,16	29,47	205,9
ОБЕД							
Апельсины	2015/338		150	66	0,63	0,14	15,65
Салат овощной с яблоками	2015/56		60	124	3,5	6,11	9,9
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 со сметаной	2004/134	10/260		115,2	2,31	7,07	10,85
Рыба жареная(горбуша)	2004/377		80	290	30,26	17,5	5,08
Пюре картофельное с сливочным маслом	2015/312	150/5		3,834	5,434	29,6	85,185
Сок фруктовый	2004/707		200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной			50	289,2	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный			65	504,8	16,46	1,3	113,3
ИТОГО:				1586	70,024	66,25	342,86
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				3127	124,19	109,5	588,86