

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

М.З.Ямашева

**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
"Нижнекамская школа №18" (младшие классы) зима на учебный 2025-2026год**

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 из мякоти птицы	2004/498	50	162,8	5,8	5,9	6,9
Каша пшениная 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 пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1072,6	44,83	21,54	205,88
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы с зеленым горошком	2011/34	60	46,26	0,99	6	5
Суп картофельный с макаронными изделиями	1996/139	250	11,9	2,47	2,21	16,4
Бифштекс рубленый	2015/266	60	200	8,32	7,15	0
Рагу овощное	2004/541	200	201,18	3,18	13,88	15,63
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Вафли	2004/2	45	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			1304,92	33,66	31,66	231,79
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:			120	5,8	6,4	9,4
ВСЕГО			2497,52	84,29	59,6	447,07

ВТОРНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Пудинг творожный с изюмом со сгущенным молоком	2004/362	30/200	379,6	24,48	18,88	27,84
Кофейный напиток с молоком	2015/379	200	155	3,63	2,67	29,3
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			961,8	42,01	22,65	153,02
ОБЕД						
Яблоко	2011/338	150	88	8	8	19,6
Икра морковная	2011/54	60	56,22	0,06	4,32	0,06
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Рагу из мякоти птицы	2004/489	50/200	344,6	17,7	85,2	25,6
Напиток из компотной смеси	2011/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
ИТОГО:			1379,4	45,18	106,3	211,42
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое(2,5%)	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:			120	5,8	6,4	9,4
ВСЕГО			2461,2	92,99	135,35	373,84

СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	2004/209	40	63	5,1	4,6	0,3
Котлета рыбная (минтай)	2004/388	60	178	14,82	9,6	8,4
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/510	10/160	220,35	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром,лимоном	2015/377	200/7	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			950,55	38,724	24,022	145,11
ОБЕД						
Груша	2011/338	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат с отварным картофелем,зеленым горошком,соленым огурцом,с растительным маслом	2011/42	60,00	50,16	1,78	3,11	3,75
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
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	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО			1569,24	47,12	40,08	264,44
ПОЛДНИК						
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО:			120	5,8	6,4	9,4
ВСЕГО			2639,79	91,64	70,50	418,95

ЧЕТВЕРГ						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2011/6	20	132	0,8	0,8	0,2
Омлет натуральный с маслом сливочным	2011/210	53/5	267,93	14,27	22,16	2,65
Какао с молоком	2015/382	200	125	3,78	0,67	26
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			952,13	32,75	24,73	124,73
ОБЕД						
Банан	2011/338	150	106,87	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	60	55	0,82	3,71	5,06
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Гуляш	2004/437	50/100	132	13,9	6,5	4
Макаронные изделия отварные	2015/203	150	187	5,1	4,4	28,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	237	7,6	0,8	57,9
ИТОГО:			1550,15	105,13	25,59	309,61
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
ИТОГО:			116	5,6	6,4	9,4
ВСЕГО			2618,28	143,48	56,72	443,74

ПЯТНИЦА						
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
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	187,4	2,42	8,44	24,92
Чай с сахаром	2015/378	200	81	1,52	1,35	15,9
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1207,46	6,53	12,56	56,42
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из капусты квашеной	2015/47	60	56	2,6	5,06	4,94
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	10/260	148	2,75	7	26,32
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	80	193,3	30,26	17,5	5,08
Картофельное пюре с сливочным маслом на полив	2015/312	150/5	172	3,09	8,28	22
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Печенье	2004/1	45	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			1548,98	65,35	46,79	268,38
ПОЛДНИК						
Йогурт 2,5%	2007/119	130	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО			120	5,8	6,4	9,4
ВСЕГО			2876,44	77,68	65,75	334,2

2 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 из мякоти птицы	2004/498	50	149,5	10,8	9,8	6,24
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 пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			1021,9	38,23	28,33	191,28
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	49,5	0,63	0,14	15,65
Икра морковная	2011/54	60	56,2	1,31	4,32	0,06
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	33,39
Ленивые голубцы	2004/120542	200	274,06	13,26	15,9	19,82
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Вафли	2004/2	45	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО			1361,64	38,41	27,75	248,03
ПОЛДНИК						
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО			120	5,8	6,4	9,4
ВСЕГО			2503,54	82,44	62,48	448,71

ВТОРНИК

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

ЗАВТРАК

Запеканка из творога со сгущенным молоком	2004/366	30/200	454,2	37,18	22,1	42,88
Кофейный напиток с молоком	2015/379	200	155	3,63	1,6	20,3
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО			1036,4	51,08	24,8	159,06

ОБЕД

Яблоко	2011/338	150	66	6	6	19,6
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, с растительным маслом	2011/42	60	50,16	1,78	3,11	3,75
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Бефстроганов	2004/423	50/100	254,9	15	20,54	5,23
Картофельное пюре	2015/312	150	172	5,3	11,53	38,5
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО			1201,58	46,52	26,31	244,86

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
ИТОГО:			116	5,6	6,4	9,4
ВСЕГО			2353,98	103,2	57,51	413,32

СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче- ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	2004/209	40	63	5	4	0,3
Рыба тушеная 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	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО			796,2	26,644	8,962	142,25
ОБЕД						
Груша	2011/338	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из капусты квашеной	2015/47	60	56	2,6	5,06	4,94
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Плов из мякоти 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	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Ватрушка с творогом	2004/736	75	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			1702,68	105,45	32,23	292,20
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО			120	5,8	6,4	9,4
ВСЕГО			2618,88	137,89	47,59	443,85

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2011/6	20	132	0,8	0,8	0,2
Каша манная молочная с маслом сливочным	2004/302	160/10	189,7	2,84	8,5	23,9
Чай с сахаром	2015/378	200	81	1,6	1	17,3
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			829,9	18,34	10,6	137,28

ОБЕД

Банан	2011/338	150	106,87	1,68	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	60	56,88	0,82	3,71	5,06
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой и сметаной	2004/131	10/260	137	2,3	5,6	14,32
Рыба жареная(горбуша)	2044/377	80	193,33	30,26	17,5	5,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	150/5	187	5,01	4,4	28,5
Напиток из компотной смеси	2011/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			1370,66	57,74	37,61	240,57

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
ИТОГО:			116	5,6	6,4	9,4
ВСЕГО			2316,56	81,68	54,61	387,25

ПЯТНИЦА						
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
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/160	196,4	4	8,67	22,3
Какао с молоком	2015/382	200	125	2	0	15
Хлеб пшеничный		55	427,2	13,9	1,1	95,88
ИТОГО:			617	24,01	13,89	164,68
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы отварной	2015/52	60,00	56,00	0,85	3,65	11,58
Суп крестьянский с крупой геркулес,с картофелем,свежей капустой,сметаной	2004/134	10/260	115,2	2,3	7,07	10,85
Пюре картофельное с сливочным маслом	2015/312	150/5	172	3,18	13,88	15,63
Котлеты мясные	2015/268	80	161,7	9,66	12,41	9,45
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		50	289,18	6,35	0,7	67,29
Печенье	2004/1	45	212,7	10,21	7,41	30,7
Хлеб пшеничный		35	271,8	8,86	0,7	61
ИТОГО:			1484,58	42,64	45,96	257,55
ПОЛДНИК						
Йогурт 2,5%	2007/119	130	120	5,8	6,4	9,4
ИТОГО			120	5,8	6,4	9,4
ВСЕГО			2221,58	72,45	66,25	431,63