

"УТВЕРЖДАЮ"

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

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

1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2004/97	18	64,8	5,3	5,3	5,5
Биточки из мякоти птицы	2004/498	60	179,44	6,45	4,24	7,49
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		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1102,04	49,19	21,26	197,9
ОБЕД						
Апельсины	2015/338	150	70,5	0,8	0,8	14,7
Салат из свеклы с зеленым горошком	2011/34	100	77,1	1,66	4,18	8,19
Суп картофельный с макаронными изделиями	1996/139	250	11,9	2,89	1,95	20,6
Бифштекс рубленый	2015/266	60	150	6,24	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		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Вафли	2004/2	45	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			1425,78	36,65	30,58	269,2
ВСЕГО			2658,6	113	61	550

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	0,67	26
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1039,4	44,53	20,85	167,1
ОБЕД						
Яблоко	2015/338	150	70,5	0,8	0,8	14,7
Икра морковная	2011/54	100	93,7	2,34	4,59	12,33
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	60/260	406,9	15,99	22,96	38,8
Напиток из компотной смеси	2011/376	200	50	0,2	0	12,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
Хлеб пшеничный		45	349,5	11,4	0,9	78,4
ИТОГО:			1597,2	42,36	37,47	263
ВСЕГО			2643	86,89	58,32	430,1

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	70	138,4	14,82	9,6	8,4
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	62	0,084	0,012	15,19
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			988,6	41,244	24,222	167,8
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	100,00	83,60	2,98	5,19	6,25
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Плов мясной	2004/443	60/260	550,42	16,47	20,91	40,55
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб пшеничный		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО			1518,22	44,51	41,66	217,1
ВСЕГО			2359,13	83,43	60,81	380,9

ЧЕТВЕРГ						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2011/6	20	132	0,16	14,5	0,26
Омлет натуральный с маслом сливочным	2011/210	106/5	535,86	28,54	44,32	5,3
Какао с молоком	2015/382	200	125	3,78	0,67	26
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1297,66	48,9	60,79	144,9
ОБЕД						
Банан	2011/338	150	10,9	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	100	91,6	1,35	6,16	7,69
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	2015/203	200	249,3	6,8	5,95	38
Компот из кураги	2004/638	200	123	1	0	33
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			1701,8	112,56	30,58	343,7
ВСЕГО			2993,46	161,46	91,37	488,6

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	108	1,6	1,6	17,3
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			865	24,55	15,46	187
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из капусты квашеной	2015/47	100	93,33	4,33	8,43	8,24
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 со сливочным маслом на полив	2015/312	200/5	229,3	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		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Печенье	2004/1	45	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			1779,13	70,98	56,1	296,3
ВСЕГО			2868,5	96,28	74,19	491,1

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	60	179,44	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 пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1129,44	36,4	22,97	210

ОБЕД

Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Икра морковная	2011/54	100	93,7	2,19	4,59	10,87
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	33,39
Ленивые голубцы	2004/120542	250	342,57	19,89	23,85	29,73
Сок фруктовый	2004/707	200	140	0,6	0	35,4
Хлеб ржаной		60	347	7,62	0,84	80,86
Хлеб пшеничный		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Вафли	2004/2	45	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО			1619,67	49,73	36,31	299,7
ВСЕГО			2792,4	87,13	64,11	506,4

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	454,52	37,18	22,1	42,88
Кофейный напиток с молоком	2015/379	200	155	3,63	2,67	29,2
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО			1114,32	57,23	26,07	185,4
ОБЕД						
Яблоко	2011/338	150	70,5	0,8	0,8	14,7
Салат с отварным картофелем, зеленым горошком, соленым огурцом, с растительным маслом	2011/42	100	83,6	2,98	5,19	6,25
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/110	10/260	201	1,75	6,57,07	10,85
Бефстроганов	2004/423	60/110	280,39	16,83	20,54	5,23
Картофельное пюре	2015/312	200	229,3	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		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Булочка Домашняя	2004/741	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО			1679,29	46,96	35,49	277
ВСЕГО			3176,2	108,8	62,4	524

СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологиче ской карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	2004/209	40	63	5,1		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		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО			873,8	35,926	14,186	159,7
ОБЕД						
Груша	2011/338	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из капусты квашеной	2015/47	100	93,33	4,33	8,43	8,23
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Плов из мякоти 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
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
Хлеб пшеничный		45	349,5	11,4	0,9	78,4
ИТОГО:			1851,23	113,60	42,55	277,96
ВСЕГО			2725	149	56,8	436,7

ЧЕТВЕРГ

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

ЗАВТРАК

Масло сливочное порциями	2011/6	20	132	0,16	14,5	0,26
Каша манная молочная с маслом сливочным	2004/302	160/10	189,7	2,84	8,5	23,9
Чай с сахаром	2015/377	200	87	1,6	1,6	17,3
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			913,5	21,02	25,9	154,8

ОБЕД

Банан	2011/338	150	106,87	2,25	4,12	31,5
Винегрет овощной с растительным маслом	2011/67	100	94,8	1,36	6,18	8,44
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой и сметаной	2004/131	10/260	118,4	2,3	5,6	14,32
Рыба жареная (горбуша)	2004/377	80	193,33	20,17	17,5	5,08
Макароны отварные с маслом сливочным	2015/203	200/5	249,3	6,8	5,95	38
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		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			1587,8	54,36	41,97	284,4
ВСЕГО			2868,4	109,5	102,1	411,1

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	160/10	196,4	4,44	10,3	20,87
Какао с молоком	2015/382	200	125	3,78	0,67	26
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			891	28,75	16,39	191,7
ОБЕД						
Апельсины	2011/338	150	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы отварной	2015/52	100,00	93,33	1,42	6,08	19,30
Суп Крестьянский с крупой геркулес, с картофелем, свежей капустой, сметаной	2004/134	10/260	115,2	2,3	5,6	14,32
Котлеты мясные	2015/268	90	209,6	13,7	13,67	8,7
Пюре картофельное с маслом сливочным	2015/312	200/5	229,3	4,12	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		45	349,5	11,4	0,9	78,4
Печенье	2004/1	45	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО:			1762,63	52	39,04	311,2
ВСЕГО			2621,23	77,97	55,43	512,5