

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ "Нижнекамская школа №18"

М.З.Ямашева



Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ "Нижнекамская школа №18" (Младшие классы) весна на учебный 2022 год

1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки из мякоти птицы	2004/498	50	195,4	7	7,08	0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1996/414	10/160	183,7	3,54	8,67	22,3
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2004/693	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:			1262	38,23	26,27	230,48
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с сахаром	2015/62	60	50	0,516	2,132	4,45
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	80	200	8,32	7,15	0
Каша вязкая(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:			1621	103,27	28,94	291,65
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			3082	149,56	62,49	546,95

ВТОРНИК

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2010/6	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%)	2004/692	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	2011/368	200	88	0,8	0,8	19,6
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	60	36	0,78	1,94	3,87
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/112	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	50/200	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	2011/368	40	66	501	4,6	0,3

Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкаяс маслом сливочным	2011/171	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66
Чай с сахаром,лимоном	2004/685	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:			1119	533,25	19,35	203,13
ОБЕД						
Салат витаминный	2015/52	60	56	0,855	3,653	11,58
Груша	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой, сметаной	2004/132	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Фрикадельки мясные к 1блюдю	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рис отварной	2015/304	150	280	5,11	7,24	28,5
Мясо тушеное	2015/256	50/50	196	10,5	11,03	3,184
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:			1789	46,705	34,7	284,95
ПОЛДНИК						
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом(творог 5%)	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3241	595,97	67,86	528,18
ЧЕТВЕРГ						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	53/5	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2011/210	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	150	69	0,6	0,45	15,45
Салат овощной с яблоками	2015/56	60	124	3,5	6,11	9,9
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,1	4,5	3,9	0,2

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	16,4
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Пюре картофельное с сливочным маслом	2015/312	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:			1738	68,01	45,04	282,62
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье		45	237	7,6	0,8	48,5
ИТОГО:			353	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3254	116,26	94,57	510,35
ПЯТНИЦА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	5,2	0
Котлета рыбная(минтай)	2004/388	90	178	14,82	9,6	7,49
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87
Чай с конфетой	2004/685	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	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с яблоками	2015/59	60	14	0,66	0,12	2,28
Фрикадельки мясные к 1блюд	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Котлеты мясные	2015/268	90	182	9,66	12,41	9,45
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	2015/203	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:			1629	45,69	29,4	282,12
ПОЛДНИК						

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82
ВСЕГО			2983	98,1	63,6	499,98
2 НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2007/27	18	63	5,1	4,6	0,3
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/160	196,4	4,44	10,32	20,87
Какао с молоком	2004/693	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:			1194	39,57	25,56	205,34
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/338	60	36	0,78	1,94	3,87
Фрикадельки мясные к 1блюдю	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с макаронными изделиями	2004/140	250	95,52	2,47	2,21	16,4
Фрикадельки мясные в сметанно-томатном соусе	2015/280	65/50	175	8,33	7,743	3,194
Каша рассыпчатая(гречневая)	2015/171	150	6,662	9,024	34	37,352
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:			1366	49,124	51,86	292,66
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			2759	96,754	84,7	522,82
ВТОРНИК						

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Пудинг творожный с курагой со сгущенным молоком	2004/362	30/230	379,6	24,48	18,88	27,84
Кофейный напиток с молоком	2004/692	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	2011/368	200	88	0,8	0,8	19,6
Салат из свеклы отварной	2015/52	60	56	0,855	3,653	11,58
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	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
Плов из мякоти птицы	2015/291	50/150	364	14,51	14,71	28,34
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:			1553	46,425	32,06	279,03
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			3039	99,345	78,22	501,87
СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	53/5	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2011/210	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 с растительным маслом	2015/47	60	56	2,6	5,058	4,944	
Груша	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45	
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2	
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	10/260	201	1,75	6,5	10,05	
Запеканка картофельная с мясом	2004/478	5/250	426,1	20,6	24,07	41,44	
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:			1739	53,44	41,91	288,07	
ПОЛДНИК							
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4	
Печенье		45	237	7,6	0,8	48,5	
ИТОГО:			357	13,4	7,2	57,9	
ВСЕГО							
			3466	106,71	101,3	539,38	
ЧЕТВЕРГ							
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.	
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	2011/209	40	66	501	4,6	0,3	
Рыба тушеная с овощами(минтай)	2011/247	80	74	7,66	3,85	2,2	
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2015/303	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66	
Чай с сахаром,лимоном	2004/685	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	150	69	0,6	0,45	15,45	
Салат из моркови с сахаром	2015/62	60	50	0,516	2,132	4,45	

Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	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	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:			1613	48,776	36,41	278,87
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			3019	599,05	69,18	516,18
ПЯТНИЦА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						
Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	5,2	0
Биточки особые	2004/498	50	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
Чай с конфетой	2004/685	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:			1209	38,16	29,47	205,9
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из свеклы отварной	2015/52	60	56	0,855	3,653	11,58
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	100	290	30,26	17,5	5,08
Пюре картофельное с сливочным маслом						
Сок фруктовый	2004/707	150/5	3,834	5,434	29,6	85,185
Хлеб ржаной		200	140	0,6		35,4
Хлеб пшеничный		50	289,2	6,35	0,7	67,29
ИТОГО:		65	504,8	16,46	1,3	113,3
ПОЛДНИК			1518	67,379	63,79	344,54
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			3059	121,55	107,1	590,54