

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ
 "Нижекамская школа №18" (Старшие 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	60	195,4	7	7,08	0
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1996/414	10/210	244,9	4,72	11,56	29,73
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2004/693	200	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:			1459	43,2	29,53	262,8
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с сахаром	2015/62	100	83,3	0,86	3,55	7,41
Фрикадельки мясные к 1блюдю	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
Бифштеке рубленый	2015/266	80	200	8,32	7,15	0
Каша вязкая(гречневая)	2015/303	200	226,7	8,822	12,03	45,33
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:			1925	112,1	33,9	354,4
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			3582	163,36	70,71	642
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(творог5%) 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		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1570	61,55	42,47	237,9
ОБЕД						
Яблоко	2011/368	200	88	0,8	0,8	19,6
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	2015/45	100	60	1,3	3,23	6,45
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,1	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	33,39
Рагу из мякоти 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:			1867	57,07	38,54	339,9
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			3632	126,48	88,29	602,6
СРЕДА						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
ЗАВТРАК						

Яйцо вареное	2011/209	40	66	5,01	4,6	0,3
Биточки рыбные (горбуша)	2015/34	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с 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		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1254	41,05	19,72	228
ОБЕД						
Груша	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45
Салат витаминный	2015/52	100	93,3	1,42	6	19,3
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой, сметаной	2004/132	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Мясо тушеное	2015/256	60/60	215,6	11,55	12,13	3,5
Рис отварной	2015/304	200/5	247,3	5,1	7,24	39,46
Сок фруктовый	2004/707	200	280	5,11	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:			1907	58,55	38,24	325,8
ПОЛДНИК						
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
ИТОГО:			332,7	16,01	13,81	40,1
ВСЕГО			3494	115,61	71,77	593,9
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	2011/212	106/5	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком	2011/210	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:			1299	38,84	42,53	194,7
ОБЕД						
Банан	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45
Салат овощной с яблоками	2015/56	100	206,6	5,83	10,18	16,5

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(сметана 15%)	2004/155	10/260	202,3	2,47	2,21	16,4
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Пюре картофельное с маслом сливочным	2015/312	200/5	229,3	4,12	11,04	29,33
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:			2181	77,92	47,82	345
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			3832	129,96	97,55	597,6
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	8,4
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/160	257,8	5,82	13,54	27,39
Чай с конфетой	2004/685	200/40	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:			1353	49,52	30,51	225,3
ОБЕД						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с яблоками	2015/59	100	23,33	1,1	0,2	3,8
Фрикадельки мясные к 1 блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	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	200/5	179	5,1	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		85	660,2	21,52	1,7	148,2
ИТОГО:			1852	52,46	30,02	332,1
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			3403	110,04	67,81	582,2

2 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 рыбные(горбуша)	2015/234	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	10/160	289,2	6,32	11,43	40,24
Какао с молоком(молоко 2,5%)	2004/693	200	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:			1424	44,25	26,56	280,8

ОБЕД

Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из белокочанной капусты	2015/45	100	60	1,3	3,23	6,45
Фрикадельки мясные к 1 блюду	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 в соусе сметанно-томатном	2015/280	75/50	175	8,33	7,743	3,194
Каша рассыпчатая(гречневая)	2015/171	200	226,7	8,882	12,03	45,33
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:				1823	55,832	31,72	351,7
ПОЛДНИК							
Вафли							
Ряженка 2,5%		45	78,6	2,26	0,88	15,42	
ИТОГО:	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4	
ВСЕГО			198,6	8,06	7,28	24,82	
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(молоко 2,5%)	2004/692	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:			1427	48,85	39,25	222,9	
ОБЕД							
Яблоко	2011/368	200	88	0,8	0,8	19,6	
Салат из свеклы отварной	2015/52	100	93,3	1,42	6,05	19,3	
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	60/210	491,4	19,59	19,86	38,26	
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:			1931	58,4	40,15	345,1	
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			3552	115,11	86,68	592,8	
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	106/5	267,9	14,27	22,16	2,65
Чай с молоком(молоко 2,5%)	2011/210	200	293,9	6,42	11,61	40,88
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1505	43,66	52,54	218,3
ОБЕД						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	2015/47	100	93,33	4,33	8,43	8,24
Груша	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45
Фрикадельки мясные к 1блуду	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
Картофельная запеканка с мясом	2004/478	50/250	426,1	20,6	24,07	41,44
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:			1964	58,77	39,32	328,5
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			3815	115,83	99,06	604,7
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	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	2004/648	50	119	6,25	0,84	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1279	542,57	30,91	248,6
ОБЕД						
Банан	2011/368	150	69	0,6	0,45	15,45
Салат из моркови с сахаром	2015/62	100	83,33	0,86	3,55	7,41
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,1	4,5	3,9	0,2
Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной(сметана 15%)	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Бефстроганов	2004/423	60/110	223,6	12	16,66	6,38
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/5	200/5	187	5,1	4,468	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:			1711	50,506	31,19	321,8
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,07
ИТОГО:			474	13,2	7,2	57,9
ВСЕГО			3464	606,28	69,3	628,3

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	60	181,3	9,9	11,4	8,52
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/210	246	3,17	11,07	32,7
Чай с конфетой	2004/685	200/40	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:			65	1222	192	29,64	227,4
ОБЕД							
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65	
Салат из свеклы отварной	2015/52	100	93,33	1,42	6,08	19,3	
Фрикадельки мясные к 1блюд	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2	
Суп крестьянский с крупой геркулес с картофелем с свежей капустой и сметаной(сметана 15%)	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 маслом сливочным	2015/312	200/5	298,3	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		85	660,2	21,52	1,17	178,2	
ИТОГО:			1898	54,775	34,7	383,9	
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			3453	262,79	78,15	651,4	