

"УТВЕРЖДАЮ"  
 Директор ГБОУ "Нижекамская школа №18"  
 М.З. Ямашева  
 «Нижекамская школа №18»

**Примерное двухнедельное меню для организации питания воспитанников ГБОУ  
 "Нижекамская школа №18" (Старшие классы) осень(сентябрь, октябрь) на учебный  
 2021 год**

<b>1 неделя</b>						
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки рыбные(горбуша)	2015/34	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	10/160	220,4	4,82	8,71	30,66
Какао с молоком	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1355,2</b>	<b>42,75</b>	<b>23,84</b>	<b>271,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат из моркови с сахаром	2015/62	100	83,33	0,86	3,55	7,41
Фрикадельки мясные к 1блуду	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
Биштекс рубленый	2015/266	80	200	8,32	7,15	0
Капуста тушеная	2004/534	250	233,3	6	11,3	27
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1878,45</b>	<b>52,5</b>	<b>30,72</b>	<b>331,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Вафли		45	78,6	2,26	0,88	15,42
<b>ИТОГО:</b>			<b>198,6</b>	<b>8,06</b>	<b>7,28</b>	<b>24,82</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>3432,25</b>	<b>103,31</b>	<b>61,84</b>	<b>627,1</b>
<b>ВТОРНИК</b>						
Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>						
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		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1426,5	48,85	39,25	222,9

### ОБЕД

Яблоко	2011/368	200	88	8	8	19,6
Овощи натуральные свежие(огурцы)	2015/71	100	11,6	1,3	0,08	1,52
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Борщ с картофелем со свежей капустой со сметаной	2004/411	10/260	201	1,75	6,5	10,05
Рагу из мякоти птицы	2015/289	60/260	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:			1818,2	60,88	43,98	311,6

### ПОЛДНИК

Молоко кипяченое 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Булочка Домашняя	2004/769	50	78,6	2,26	0,88	15,42
ИТОГО:			198,6	8,06	7,28	24,82
<b>ВСЕГО</b>			<b>3443,3</b>	<b>117,79</b>	<b>90,51</b>	<b>559,3</b>

### СРЕДА

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

### ЗАВТРАК

Яйцо вареное	2011/209	40	66	501	4,6	0,3
Котлета рыбная (минтай)	2004/388	90	178	14,82	9,6	8,4
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2011/171	10/160	289,2	6,32	11,43	40,24
Чай с лимоном,сахаром	2004/648	200/7	119	0	0	30,6
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
ИТОГО:			1446,2	544,91	27,8	254,1

### ОБЕД

Груша	2011/368	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Овощи натуральные свежие(помидоры)	2015/71	100,00	23,33	0,66	0,12	2,28
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	2004/124	10/260	113	2,25	6,8	10,3
Фрикадельки мясные к 1блюду	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Плов с говядиной	2015/268	60/260	422	15,9	0,48	8,82
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			1827,63	53,63	14,22	301,5



**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
<b>ИТОГО:</b>			332,7	16,01	13,81	40,1
<b>ВСЕГО</b>			<b>3606,53</b>	<b>614,55</b>	<b>55,83</b>	<b>595,7</b>

**ЧЕТВЕРГ**

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Масло сливочное порциями	2010/6	20	149,6	0,2	16,6	0,2
Омлет натуральный	2011/210	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
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
<b>ИТОГО:</b>			1531,46	53,51	63,09	195,1

**ОБЕД**

Банан	2011/368	150	142,5	2,25	4,12	31,5
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	2015/45	100	166,6	3,23	6,45	28,3
Фрикадельки из мякоти птицы к I блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Гуляш	2011/437	60/110	145,2	15,29	7,15	4,4
Макаронны отварные с маслом сливочным	2015/203	200/5	179	5,1	4,4	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
<b>ИТОГО:</b>			1965,3	119,76	33,22	376,3

**ПОЛДНИК**

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье		45	237	7,6	0,8	48,5
<b>ИТОГО:</b>			353	13,2	7,2	57,9
<b>ВСЕГО</b>			<b>3849,76</b>	<b>186,47</b>	<b>103,51</b>	<b>629,3</b>

**ПЯТНИЦА**

Наименование блюд	Сборник рецептур. Номер технологической карты	Выход	Ккал	Бел.	Жир	Угл.
<b>ЗАВТРАК</b>						

Сыр порционный	2007/27	18	64,8	4,11	4,12	31,5
Биточки из мякоти птицы	2004/498	60	195	7,07	0	0
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	2004/246	10/210	246	3,17	11,07	32,7
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
<b>ИТОГО:</b>			1386,8	38,72	18,96	256,1

### ОБЕД

Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Овощи натуральные свежие(огурцы)	2015/71	100	11,6	1,6	0,08	1,52
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Ленинградский с крупой перловой с картофелем и сметаной	2004/132	10/260	148	2,75	7	26,32
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Картофельное пюре со сливочным маслом на полив	2015/312	250/5	298,33	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	1,7	148,2
<b>ИТОГО:</b>			2014,23	72,64	44,97	328,9

### ПОЛДНИК

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Пирожок с капустой	2004/741	75	212,7	10,21	7,41	30,7
<b>ИТОГО</b>			332,7	16,01	13,81	40,1
<b>ВСЕГО</b>			<b>3733,73</b>	<b>127,37</b>	<b>77,74</b>	<b>625</b>

### 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)	2004/498	80	116	6,45	4,24	7,49
Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	2004/302	10/210	257,8	5,82	13,54	27,39
Какао с молоком	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
<b>ИТОГО:</b>			1392,6	43,75	28,67	267,9

### ОБЕД

Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Овощи натуральные свежие(помидоры)	2015/71	100	38,83	0,66	0,12	2,28
Фрикадельки мясные к 1блюда	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Суп картофельный с клецками	2004/155	250	202,3	5,14	5,11	33,39
Тефтели мясные соус сметанный с томатом	2004/461	60/110	231,62	16,94	14,85	7,26
Капуста тушеная	2004/534	250	233,3	6	11,3	27
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
<b>ИТОГО</b>			1972,35	63,59	37,89	350,2
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вафли		45	78,6	2,26	0,88	15,42
Ряженка 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
<b>ИТОГО</b>			198,6	8,06	7,28	24,82
<b>ВСЕГО</b>			<b>3563,55</b>	<b>115,4</b>	<b>73,84</b>	<b>643</b>

**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	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
<b>ИТОГО</b>			1569,6	61,55	42,47	237,9

**ОБЕД**

Яблоко	2011/368	200	88	8	8	19,6
Овощи натуральные свежие(огурцы)	2015/71	100	19,3	1,3	0,08	1,52
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	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
Бефстроганов	2004/423	60/110	223,6	12	16,66	6,38
Картофельное пюре с сливочным маслом на полив	2004/520	250/5	280	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		85	660,2	21,52	1,7	148,2
<b>ИТОГО</b>			1890,5	62,25	49,7	337,6

**ПОЛДНИК**

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Ватрушка с повидлом	2004/769	75	78,6	2,26	0,88	15,42
<b>ИТОГО:</b>			194,6	7,86	7,28	24,82
<b>ВСЕГО</b>			<b>3654,7</b>	<b>131,66</b>	<b>99,45</b>	<b>600,3</b>

**СРЕДА**

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 тушенная с овощами (минтай)	2011/247	80	74	7,66	3,85	2,2
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	2015/303	10/160	226,7	8,82	12,03	45,33
Чай с сахаром, лимоном	2015/377	200/7	62	0,084	0,012	9,87
Хлеб ржаной		50	289,2	6,35	0,87	61,25
Хлеб пшеничный		65	504,8	16,42	1,3	113,3
<b>ИТОГО</b>			1222,7	540,33	22,662	232,3

<b>ОБЕД</b>						
Груша	2011/368	150,00	69,00	0,60	0,45	15,45
Салат из моркови с сахаром	2015/62	100	86,6	1,6	5,6	9,2
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
Плов из мякоти птицы	2015/291	60/260	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
Хлеб пшеничный		85	660,2	21,52	1,7	148,2
<b>ИТОГО:</b>			2048,30	57,76	38,78	337,62

<b>ПОЛДНИК</b>						
Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Пирожок с капустой	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,7
<b>ИТОГО</b>			332,7	16,01	13,81	40,1
<b>ВСЕГО</b>			<b>3603,7</b>	<b>614,1</b>	<b>75,252</b>	<b>610</b>

**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	106/5	529,86	28,54	44,32	5,3
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
<b>ИТОГО:</b>			1560,46	53,11	64,69	197,4

**ОБЕД**

Банан	2011/368	150	142,5	2,25	4,12	31,5
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	2015/45	100	166,6	1,3	3,23	6,45
Фрикадельки из мякоти птицы к 1 блюду	2004/12	20	53,5	4,5	3,9	0,2
Суп картофельный с горохом	2004/139	250	148,3	59,25	4,66	21,36
Рыба жареная(горбуша)	2004/377	100	290	30,26	17,5	5,08
Макаронны отварные с маслом сливочным	2015/203	200/5	179	5,1	4,4	28,5
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
<b>ИТОГО:</b>			2037,1	132	40,35	334,6



**ПОЛДНИК**

Молоко кипяченое 2,5%	2011/400	200	116	5,6	6,4	9,4
Печенье		45	237	7,6	0,8	48,5
<b>ИТОГО:</b>			353	13,2	7,2	57,9
<b>ВСЕГО</b>			<b>3950,56</b>	<b>198,31</b>	<b>112,24</b>	<b>589,8</b>

**ПЯТНИЦА**

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 особые	2004/498	60	181,27	9,9	11,4	8,52
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	1996/414	10/210	244,9	4,72	11,56	29,73
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1342,97</b>	<b>43,5</b>	<b>29,25</b>	<b>259,3</b>

**ОБЕД**

Апельсины	2011/368	200	66	0,63	0,14	15,65
Салат Витаминный(капуста свежая, морковь и зеленый горошек)	2001/49	100,00	198,93	4,14	8,02	10,95
Фрикадельки мясные к 1блюд	2004/112	20	53,1	4,48	3,83	0,2
Рассольник Домашний с картофелем, свежей капустой и сметаной	2004/131	10/260	118,4	2,3	5,6	14,32
Запеканка картофельная с мясом	2004/478	50/250	426,07	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>2009,7</b>	<b>61,89</b>	<b>44,2</b>	<b>347</b>

**ПОЛДНИК**

Кефир 2,5%	2007/119	200	120	5,8	6,4	9,4
Ватрушка с творогом	2004/736	75	212,7	10,21	7,41	30,07
<b>ИТОГО</b>			<b>332,7</b>	<b>16,01</b>	<b>13,81</b>	<b>39,47</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>3685,37</b>	<b>121,4</b>	<b>87,26</b>	<b>645,8</b>