

ООО "АБК-Прймент"
Примерное питательное меню группы продвинутого дня для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
г. Нижнекамска и Нижнекамского района

1 неделя

1-ый день (понедельник)

№ Сборника рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость,р	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
84/2017	Борщ с фасолью картофельем, со сметаной	250/5	3,69	5,87	2,35	135,85	0,1	6,72	5	2,45	58,58	102,55	34,9	1,735	
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным на полив	150/5	6,19	7,12	28,18	203	0,16	0,23	35	0,248	140,42	179,3	48,1	1,283	
ТТК	Печенье	40	1,26	1,48	34,76	160,00	0,01	0,90	0,90	0,32	7,20	16,20	4,50	0,68	
376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40	
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,40	0,40	0,40	8,70	34,10	9,10	0,52	
	ИТОГО	705	14,50	15,29	98,54	655,35	0,31	6,95	40,90	3,42	215,30	332,15	96,60	4,62	

2-ой день (вторник)

103,105 /2017	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,42	4,7	21,03	163,47	0,13	9,96	2,2	1,79	37,41	103,94	36,27	1,525
174/2017	Каша рисовая молочная с маслом сливочным на полив	150/5	4,62	5,81	29,65	189,00	0,06	0,25	36,40	0,25	137,00	137,00	30,50	0,47
349/2017	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,72		0,51	32,48	23,44	17,46	0,69
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,40	0,40	0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	645	13,60	11,40	99,69	575,27	0,25	10,93	38,60	2,95	215,59	298,48	93,33	3,21

3-ий день (среда)

102/2011,	Суп картофельный с горохом, с грибами на слив масле	250/10	7,73	5,43	24,14	185,07	0,255	5,83	2,2	2,63	46,3	101,8	40,77	2,05
123/2016	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	23,95	21,32	21,84	385,00	0,14	1,00	1,20	2,15	331,75	467,25	61,00	1,25
293/2017	Кисель	200			10,00	119,00					0,20			0,03
648/2004	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,44	1,20	0,40	8,20	34,10	9,10	0,52
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,44	1,20	0,40	8,20	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	670	34,58	27,55	72,98	779,07	0,44	6,83	1,20	5,18	386,45	603,15	110,87	3,85

4-й день (четверг)

114/2017	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	6,07	8,41	14,05	198,31	0,07	5,18	18	3,2	37,49	77,35	17,64	1,01
№181/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на помид	150/5	5,00	8,20	30,30	215,00	0,07	0,25	36,30	0,63	140,56	117,50	20,60	0,47
376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
ИТОГО		660	14,43	17,43	77,60	570,31	0,18	5,43	54,30	4,23	187,15	228,95	47,34	2,40

5-й день (пятница)

96/2017	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	1,87	6,59	12,34	123,45	0,09	8,415	10	2,38	37,95	62,83	25,08	0,945
173/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на помид	150/5	6,28	7,55	25,60	195,00	0,15	0,25	37,70	0,68	156,02	193,50	55,70	1,31
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
ИТОГО		665	11,51	14,96	71,19	475,45	0,28	8,67	47,70	3,46	203,07	290,43	89,88	3,18

6-ой день (суббота)

98/2017	Суп крестьянский с крупой	250	6,16	8,49	7,47	113,15	0,05	11,98	4,4	2,9	47,8	85,98	24,1	1,04
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным на помид	150/5	6,19	7,12	28,18	203	0,16	0,23	35	0,248	140,42	179,3	48,1	1,283
Акт 204/19	Напиток из замороженных ягод (клюквы или черная смородина)	200	0,04	0,03	28,08	114,60	0,02	26,00		0,40	18,00	18,00	12,00	0,80
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
ИТОГО		645	15,29	16,44	80,73	520,25	0,27	38,21	39,40	3,95	214,92	317,38	93,30	3,64
	Итого за 6 дней	3990	103,91	103,07	500,73	3575,7	1,716	77,015	222,1	23,184	1422,5	2070,54	531,32	20,89

ООО "АБК-Пэймент"
 Примерное пикетное меню группы продвинутого дня для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
 г. Нижнекамска и Нижнекамского района

2 недели

1-ий день (понедельник)

№ Сборник рецептур	Наименование блюда	Выход,г	Стоимость, руб	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Вит.г	Салт	Амикт	Е,мг	Са	Р	Мг	Fe
82/2017	Борщ из свежей капусты, с картофелем и сметаной	250/5		1,93	5,67	11,11	111,85	0,07	10,68	5	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
173/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на полдн	150/5		11,73	15,39	52,96	396,00	0,20	1,13	45,33	1,43	72,53	251,00	174,67	5,31
№ 376/2017	Чай черныи с сахаром	200/15		0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20		2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,04	0,40	8,70	34,10	9,10	0,52	
	ИТОГО		665	17,02	21,88	97,32	664,85	0,31	11,81	50,33	4,25	135,76	342,75	210,35	7,47

2-ой день (вторник)

97/2017	Суп картофельный	250		5,15	5,24	20,28	163	0,16	14,64	5,82	1,63	41,9	109,68	39,71	1,63
ТТК	Печенье	40		1,26	1,48	34,76	160,00	0,01	0,90	0,32	7,20	16,20	4,50	0,68	
174/2017	Каша рисовая молочная с маслом сливочным на полдн	150/5		4,62	5,81	29,65	189,00	0,06	0,25	36,40	0,25	137,00	137,00	30,50	0,47
№ 348/2017	Компот из урока	200		0,75	0,06	27,93	116,40	0,01	0,60	0,82	33,22	22,80	18,16		
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20		2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,40	0,40	8,70	34,10	9,10	0,52	
	ИТОГО		685	14,68	13,39	129,62	718,40	0,28	15,49	43,12	3,42	228,02	319,78	101,97	3,30

3-ий день (среда)

114/2017	Суп - лапша домашняя с картофелем	250		4,76	3,83	11,7	127,32	0,06	5,055	14,7	2,65	30,92	61,34	14,217	0,82
№181/2017	Каша пшеница молочная с маслом сливочным на полдн	150/5		5,00	8,20	30,30	215,00	0,07	0,25	36,30	0,63	140,56	117,50	20,60	0,47
376/2017	Чай с шиповником и сахаром	200/10/15		4,90	5,00	32,50	190,00	0,02	0,15	9,60	0,09	107,30	95,20	26,00	0,84
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20		2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,04	0,40	8,70	34,10	9,10	0,52	
	ИТОГО		670	17,56	17,83	91,50	622,32	0,19	5,46	60,60	3,77	287,48	308,14	69,92	2,65

4-ый день (четверг)

101/2017	Суп "Любительский" (с гречневой крупой)	250	4,77	3,69	12,16	100,6	0,1	8,3		1,28	28	78,9	25,75	1,11
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным на полив	150/5	6,19	7,12	28,18	203	0,16	0,23	35	0,248	140,42	179,3	48,1	1,283
№ 376/2017	Чай черныи с сахаром	200/15	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,04		0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	660	14,32	11,63	73,59	460,10	0,30	8,53	35,00	1,93	177,52	292,30	82,95	3,31

5-ый день (пятница)

95/2017	Расоольник домашний со сметаной	250/5	2,35	6,59	13,05	130,7	0,1	13,17	10	2,41	48,55	71,93	28,98	1,1
174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным на полив	150/5	6,28	7,55	25,59	195,00	0,15	0,25	37,70	0,68	156,02	193,50	55,70	1,31
№ 376/2017	Чай черныи с сахаром, с яблоком	200/15/10	0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04	0,04		0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	675	11,99	14,96	71,89	482,70	0,29	13,42	47,70	3,49	213,67	299,53	93,78	3,33

6-ой день (суббота)

116/2017	Суп с крупой с томатом	250	4,95	4,41	21,89	105,96	0,01	1,48		2,33	23,88	30,2	7,48	0,58
№ 98/2017	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,16	19,08	2,73	243,38	0,07	0,25	36,30	0,63	140,56	117,50	20,60	0,47
388/2017	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20		1,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	645	23,69	24,57	62,38	527,54	0,12	2,73	36,30	4,12	194,48	185,24	40,62	2,21
	Итого за 6 дней	4000	99,26	104,26	526,3	3475,91	1,487	57,435	273,05	20,978	1236,9	1747,74	599,587	22,27
	Итого за 12 дней	7990	203,17	207,33	1027,03	7051,61	3,203	134,45	495,15	44,162	2659,4	3818,28	1130,91	43,16