

«УТВЕРЖДЕНО»

Заместитель руководителя
Исполнительного комитета
Нижнекамского муниципального района -
начальник управления образования



Р.М. Рахматуллин

2021 г.

Директор СМШ №28 Лушье



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
ООО «АБК-Пэймент»
Р.Р. Рахматуллин



2021 г.

ООО «АБК-Пэймент»

Примерное циклическое меню группы продленного дня для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных организаций города Нижнекамска

инт-ковар Люд. С.В. Лушьева

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

I неделя

1-ый день (понедельник)															
№ Сборника рецептов	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость,руб	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe
84/2017	Борщ с фасолью картофелем, 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	0,32	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	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	705	32	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	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	645	32	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)

102/2017,	Суп картофельный с горохом, с гренками на слив. масле	250/10		7,73	5,43	24,14	185,07	0,255	5,83		2,63	46,3	101,8	40,77	2,05
123/2016	Запеканка из творога со сгущенным 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
648/2004	Кисель	200				10,00	119,00					0,20			0,03
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20		2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,20	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	670	32	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-ый день (четверг)

114/2017	Суп - лапша домашняя с картофелем	250		6,07
№181/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на полив	150/5		5,00
376/2017	Чай черный с сахаром	200/15		0,46
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20		2,90
	ИТОГО	660	32	14,43

5-ый день (пятница)

96/2017	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5		1,87
173/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на полив	150/5		6,28
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15		0,46
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20		2,90
	ИТОГО	665	32	11,51

6-ой день (суббота)

98/2017	Суп крестьянский с крупой	250		6,16
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным на полив	150/5		6,19
Акт 20419	Напиток из замороженных ягод (клюква или черная смородина)	200		0,04
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20		2,90
	ИТОГО	645	32	15,29
	Итого за 6 дней	3990		103,91

8,41	14,05	198,31	0,07	5,18	18	3,2	37,49	77,35	17,64	1,01
8,20	30,30	215,00	0,07	0,25	36,30	0,63	140,56	117,50	20,60	0,47
0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
17,43	77,60	570,31	0,18	5,43	54,30	4,23	187,15	228,95	47,34	2,40

6,59	12,34	123,45	0,09	8,415	10	2,38	37,95	62,83	25,08	0,945
7,55	25,60	195,00	0,15	0,25	37,70	0,68	156,02	193,50	55,70	1,31
0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
14,96	71,19	475,45	0,28	8,67	47,70	3,46	203,07	290,43	89,88	3,18

8,49	7,47	113,15	0,05	11,98	4,4	2,9	47,8	85,98	24,1	1,04
7,12	28,18	203	0,16	0,23	35	0,248	140,42	179,3	48,1	1,283
0,03	28,08	114,60	0,02	26,00		0,40	18,00	18,00	12,00	0,80
0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
16,44	80,73	520,25	0,27	38,21	39,40	3,95	214,92	317,38	93,30	3,64
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 циклическое меню группы продленного дня для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
г.Нижекамска и Нижекамского района

2 неделя

1-ий день (понедельник)

№ Сборник рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Стоимость,руб	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	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 полбяная молочная с маслом сливочным на полив	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 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	32	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 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
№ 348/2017	Компот из урюка	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	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	685	32	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 пшеничная молочная с маслом сливочным на полив	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			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
	ИТОГО	670	32	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	
173/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным на полив	150/5	
№ 376/2017	Чай черный с сахаром	200/15	
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	
	ИТОГО	660	32

5-ый день (пятница)

95/2017	Рассольник домашний со сметаной	250/5	
174/2017	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным на полив	150/5	
№ 376/2017	Чай черный с сахаром, с яблоком	200/15/10	
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	
	ИТОГО	675	32

6-ой день (суббота)

116/2017	Суп с крупой с томатом	250	
№ 98/2017	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	
388/2017	Напиток из шиповника	200	
ТТК, акт 15	Хлеб сельский / хлеб белый	20/20	
	ИТОГО	645	32
	Итого за 6 дней	4000	
	Итого за 12 дней	7990	

4,77	3,69	12,16	100,6	0,1	8,3		1,28	28	78,9	25,75	1,11
6,19	7,12	28,18	203	0,16	0,23	35	0,248	140,42	179,3	48,1	1,283
0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
14,32	11,63	73,59	460,10	0,30	8,53	35,00	1,93	177,52	292,30	82,95	3,31

2,35	6,59	13,05	130,7	0,1	13,17	10	2,41	48,55	71,93	28,98	1,1
6,28	7,55	25,59	195,00	0,15	0,25	37,70	0,68	156,02	193,50	55,70	1,31
0,46	0,02	16,25	67,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
11,99	14,96	71,89	482,70	0,29	13,42	47,70	3,49	213,67	299,53	93,78	3,33

4,95	4,41	21,89	105,96	0,01	1,48		2,33	23,88	30,2	7,48	0,58
15,16	19,08	2,73	243,38	0,07	0,25	36,30	0,63	140,56	117,50	20,60	0,47
0,68	0,28	20,76	88,20		1,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
2,90	0,80	17,00	90,00	0,04			0,40	8,70	34,10	9,10	0,52
23,69	24,57	62,38	527,54	0,12	2,73	36,30	4,12	194,48	185,24	40,62	2,21
99,26	104,26	526,3	3475,91	1,487	57,435	273,05	20,978	1236,9	1747,74	599,587	22,27
203,17	207,33	1027,03	7051,61	3,203	134,45	495,15	44,162	2659,4	3818,28	1130,91	43,16