

**Примерное циклическое меню группы продленного дня для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
г. Нижнекамска и Нижнекамского района**

1 неделя

1-ый день (понедельник)

№ Сборника рецептов	Наименование блюд	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
тти №300	Суп - лапша домашняя с картофелем	250	2,56	2,75	15,69	109	0,09	6,075			29,5	57,73	23,8	1	
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
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	32		11,99	23,80	206,66	506,09	6,19	0,25	37,30	30,47	211,03	211,10	45,10	2,07

2-ой день (вторник)

103 /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
223/2017	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
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	32		32,93	26,91	91,88	771,27	0,33	11,68	3,40	4,85	410,34	628,73	123,83	3,99

3-ий день (среда)

102/2017,															
123/2016	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
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
400/2015	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	32		22,36	21,62	104,10	790,07	0,50	6,96	45,33	4,46	127,23	386,90	224,54	7,91

4-ый день (четверг)

88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		250/10	15	1,8	4,8	6	73	0,01	8,04	23,4	0,15	30,4	26,2	10,4
№173/2017	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 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	32		23,36	10,82	68,35	378,00	73,11	0,26	44,34	24,43	149,81	182,00	55,90	11,79

5-ый 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 полив		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	32		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 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
Акт 2012	Напиток из замороженных ягод (клюква или черная)		200	0,04	0,03	28,08	114,60	0,02	26,00			0,40	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	32		15,29	16,44	80,73	520,25	0,27	38,21	39,40	3,95	214,92	317,38	93,30	3,64

**Примерное циклическое меню группы продленного дня для учащихся младших классов (с 7 до 11 лет)
г.Нижнекамска и Нижнекамского района**

2 неделя**1-ий день (понедельник)**

№ Сборник рецептур	Наименование блюд	цена	выход	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 82/2017	Борщ из свежей капусты,с картофелем		250	1,8025	7,92	10,33	103,75	0,05	10,68	0	2,4	49,725	54,6	26,125	1,225
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
№ 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		32		9,78	14,55	73,23	449,75	0,15	10,93	36,40	3,05	195,83	225,70	65,73	2,62

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
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
№ 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	0,48
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		32		21,79	22,97	152,93	925,40	0,42	16,37	52,05	4,60	163,55	433,78	246,14	8,62

3-ий день (среда)

96/2017	Рассольник Ленинградский со сметаной		250/5	2,15	5,84	12,16	155,35	0,095	8,395	5	0	33,55	59,78	24,63	0,935
№173/2017	Каша пшенная 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		200/10/1:	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		32		14,95	19,84	91,96	650,35	0,23	8,80	50,90	1,12	290,11	306,58	80,33	2,77

4-ый день (четверг)

ттк№300	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
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 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		32		14,31	11,77	73,13	486,82	0,26	5,29	49,70	3,30	180,44	274,74	71,42	3,02

5-ый день (пятница)

88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной		250/10	15	1,8	4,8	6	73	0,01	8,04	23,4	0,15	30,4	26,2	10,4
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 черный с сахаром, с яблоком		200/15/1:	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		32		83,16	73,39	393,82	2632,34	74,15	28,42	246,94	33,32	1106,37	1420,64	394,49	24,20

6-ой день (суббота)