

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №25

Ю.Г.Чергинец

Основное десятидневное меню полдников

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
1 день (понедельник)								
ТТК	Шаньга со сметаной	100	8,31	1,63	10,34	1,18	51,21	330,33
№698 (2004)	Йогурт	200	8,32	0,00	5,07	0,00	11,97	124,39
Итого за 'Полдник '			16,62	1,63	15,41	1,18	63,18	454,72
2 день (вторник)								
№689 (1996)	Пирожки слоеные с черной смородиной	100	6,47	0,25	19,96	0,02	42,47	367,08
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
Итого за 'Полдник '			6,69	0,25	19,96	0,02	67,58	463,40
3 день (среда)								
ТТК	Шаньга с творогом	100	14,19	9,76	8,90	0,53	37,00	284,97
ТТК	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
Итого за 'Полдник '			14,33	9,76	8,91	0,55	52,45	346,52
4 день (четверг)								
ТТК	Уч-кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,90
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник '			10,97	7,52	15,13	0,69	41,56	341,24
5 день (пятница)								
ТТК	Штрудель слоеный с яблоками и изюмом	100	4,64	0,25	16,86	0,13	42,97	332,82
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
Итого за 'Полдник '			7,33	0,25	19,37	0,13	82,22	496,48
6 день (понедельник)								
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05
Сб. ТН ФГБОУ ВО "Пермский госуд. Мед. университет им. академика Е. А. Вагнера" Минздрав. России 2018 год.	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
Итого за 'Полдник '			7,98	1,61	14,32	2,67	72,40	441,80
7 день (вторник)								
№689 (1996)	Пирожки слоеные с вишней	100	5,49	0,25	22,83	0,02	43,18	388,49
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
Итого за 'Полдник '			6,51	0,25	22,89	0,08	71,37	494,94
8 день (среда)								
№695 (1996)	Ватрушка с творогом	100	12,50	7,52	6,18	0,95	40,59	268,02
пром.	Сок яблочный	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75
Итого за 'Полдник '			13,48	7,52	6,38	0,95	60,78	352,77
9 день (четверг)								
ТТК	Сдоба выборгская с повидлом	100	6,57	0,76	8,36	0,93	64,23	352,89
№698 (2004)	Кефир	200	5,64	6,00	5,83	0,00	7,53	109,25
Итого за 'Полдник '			12,21	6,77	14,19	0,93	71,77	462,15
10 день (пятница)								
№73 (2003)	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник '			14,29	2,61	7,45	0,70	42,00	288,90