

Согласовано
 Директор МАОУ СОШ №25
 О. А. Добычина

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Елькина

2024 г.

2024 г.

Основное десятидневное меню полдников для детей 1-4 класс

(за счет средств родителей, в размере 40 рублей 00 копек)

1 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день, понедельник								
№687 (1996)	Манник с маком	100,00	7,82	0,89	8,27	0,79	30,29	187,86
№685 (2004)	Компот из кураги	200,00	0,20	0,00	0,06	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник '			8,02	0,89	8,33	0,84	45,11	245,21

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2 день, вторник								
СТН 1999	Шаньга с творогом	100	7,63	1,04	8,90	0,79	36,00	259,80
№588 (1996)	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	1,56	0,00	14,09	88,69
Итого за 'Полдник '			7,93	1,04	10,46	0,79	50,09	348,49

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
3 день, среда								
№850 (1997)	Булочка бутербродная	100	10,86	9,59	10,55	0,49	19,45	221,94
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
Итого за день			11,11	9,59	10,60	0,54	33,53	277,67

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
4 день, четверг								
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	9,41	2,67	33,42	271,35
ТТК	Напиток из брусники	200	0,14	0,00	0,10	0,00	16,28	63,29
Итого за 'Полдник '			8,12	1,61	9,51	2,67	49,70	334,64

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5 день, пятница								
№79 (2003)	Ватрушка со сметаной	100	7,95	1,65	9,14	1,12	32,58	281,68
№585 (1996)	Напиток из вишни	200	0,62	0,62	1,48	0,00	16,97	69,52
Итого за 'Полдник '			8,57	2,27	10,62	1,12	49,55	351,20

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
6 день, понедельник								
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	10,16	6,99	8,31	0,97	30,48	267,14
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
Итого за 'Полдник '			10,16	6,99	8,31	0,97	49,45	337,89

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
7 день, вторник								
№689 (1996)	Пирожок печеный из слоеного теста с вишней	75	8,43	8,72	11,67	0,03	22,04	249,83
№705 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
Итого за 'Полдник '			8,75	8,72	11,81	0,17	48,11	349,10

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день, среда								
СТН 1999	Уч-кучмак	100	7,63	1,04	10,01	0,79	39,12	281,59
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	11,09	68,96
Итого за 'Полдник '			7,93	1,04	11,57	0,79	50,21	350,55

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
9 день, четверг								
№851 91997)	Булочка с корицей	100	10,21	10,21	11,64	0,18	21,54	287,72
№685 (2004)	Напиток вишневый	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник '			10,40	10,21	11,69	0,23	36,35	345,07

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
10 день, пятница								
ттк	Штрудель слоеный с яблоками, изюмом	100	7,59	4,25	10,52	0,14	22,74	261,96
ттк	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
Итого за 'Полдник '			7,81	4,25	10,52	0,14	47,85	358,28