



Согласовано  
Директор МАОУ - Гимназия № 8  
Н.А. Швидко  
" " 2025 г.

Утверждаю  
Директор ООО "Каскад"  
Н.А. Елькина  
" " 2025 г.

**Основное десятидневное меню полдников**  
(за счет средств родителей, в размере 50 рублей 00 копеек)

**1 день (понедельник)**

| №ТК                 | Наименование блюда          | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|-----------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                             |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| ТТК                 | Пицца с курицей             | 100      | 14,09    | 2,61           | 7,40    | 0,65            | 27,18            | 231,56   |
| №588 (1996)         | Компот из смеси сухофруктов | 200      | 0,30     | 0,00           | 1,56    | 0,00            | 19,79            | 88,69    |
| Итого за 'Полдник ' |                             |          | 14,39    | 2,61           | 8,96    | 0,65            | 46,97            | 320,25   |

**2 день (вторник)**

| №ТК                 | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| ТТК                 | Булочка с маком    | 100      | 8,17     | 0,16           | 3,07    | 1,53            | 55,95            | 282,92   |
| №698 (2004)         | Йогурт             | 200      | 7,98     | 8,49           | 2,73    | 0,00            | 11,11            | 105,57   |
| Итого за 'Полдник ' |                    |          | 16,15    | 8,65           | 5,80    | 1,53            | 67,06            | 388,48   |

**3 день (среда)**

| №ТК                 | Наименование блюда                 | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| №689 (1996)         | Пирожки слоеный с яблоком, корицей | 100      | 5,07     | 0,25           | 19,92   | 0,15            | 39,06            | 348,03   |
| ТТК                 | Сок фруктовый                      | 200      | 0,17     | 0,00           | 0,12    | 0,00            | 25,48            | 98,62    |
| Итого за 'Полдник ' |                                    |          | 5,24     | 0,25           | 20,04   | 0,15            | 64,54            | 446,65   |

**4 день (четверг)**

| №ТК                 | Наименование блюда       | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|--------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                          |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| №687 (1996)         | Пирожок печеный с вишней | 75       | 5,24     | 1,38           | 6,58    | 0,75            | 34,14            | 212,15   |
| №686 (2004)         | Чай с лимоном            | 200/15/7 | 0,25     | 0,00           | 0,05    | 0,06            | 14,08            | 55,73    |
| Итого за 'Полдник ' |                          |          | 5,49     | 1,38           | 6,63    | 0,81            | 48,22            | 267,88   |

**5 день (пятница)**

| №ТК                 | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| ТТК                 | Шаньга с творогом  | 100      | 14,19    | 9,76           | 8,90    | 0,53            | 37,00            | 284,97   |
| №1041 (1982)        | Напиток лимонный   | 200      | 0,14     | 0,00           | 0,02    | 0,02            | 15,45            | 61,55    |
| Итого за 'Полдник ' |                    |          | 14,33    | 9,76           | 8,92    | 0,55            | 52,45            | 346,52   |

**6 день (понедельник)**

| №ТК                 | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| 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            | 341,25   |

**7 день (вторник)**

| №ТК                 | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|--------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                    |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Сб. 1999г.          | Булочка с корицей  | 100      | 7,63     | 1,04           | 17,21   | 0,79            | 60,22            | 422,88   |
| №698 (2004)         | Йогурт             | 200      | 7,98     | 8,49           | 2,73    | 0,00            | 11,11            | 105,57   |
| Итого за 'Полдник ' |                    |          | 15,61    | 9,53           | 19,94   | 0,79            | 71,33            | 528,45   |

## 8 день (среда)

| №ТК                 | Наименование блюда             | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|--------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                                |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| пром.               | Слойка в ассортименте          | 100      | 5,48     | 4,80           | 22,77   | 0,02            | 43,44            | 389,01   |
| ТТК                 | Напиток с витаминами "Витошка" | 200      | 0        | 0,25           | 0       | 0               | 14,08            | 55,73    |
| Итого за 'Полдник ' |                                |          | 5,48     | 5,05           | 22,77   | 0,02            | 57,52            | 444,74   |

## 9 день (четверг)

| №ТК                 | Наименование блюда    | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|-----------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                       |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| Сб. 1999г.          | Хачапури имеретинские | 100      | 16,94    | 13,70          | 15,01   | 0,69            | 27,73            | 316,21   |
| №685 (2004)         | Чай с сахаром         | 200/15   | 0,20     | 0,00           | 0,05    | 0,05            | 14,82            | 57,35    |
| Итого за 'Полдник ' |                       |          | 17,14    | 13,70          | 15,06   | 0,74            | 42,55            | 373,56   |

## 10 день (пятница)

| №ТК                 | Наименование блюда         | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал |
|---------------------|----------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|----------|
|                     |                            |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |          |
| №689 (1996)         | Пирожок печеный с повидлом | 100      | 4,90     | 4,88           | 18,00   | 0,20            | 36,32            | 319,86   |
| ТТК                 | Сок фруктовый              | 200      | 0,17     | 0,00           | 0,12    | 0,00            | 25,48            | 98,62    |
| Итого за 'Полдник ' |                            |          | 5,07     | 4,88           | 18,12   | 0,20            | 61,80            | 418,48   |