

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

"06" 04 2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия № 8

Н.А. Швидко

"06" 04 2026 год



Основное десятидневное меню полдников для детей 1-11 классов

за счет средств родителей в размере 60 рублей 00 копеек

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Полдник 1 день																	
№73 (2003)	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56	102,5	16,2	96,58	0,82	48	76,93	0,8	0,08	4,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		300,00	14,29	2,61	7,45	0,70	42,00	288,90	103	16,2	96,58	0,86	48	76,93	0,8	0,08	4,49
Полдник 2 день																	
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05	83,44	24,9	103	1,2	65,4	119,5	1,26	0,09	0,08
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		300,00	8,20	1,61	14,32	2,67	69,74	433,92	83,88	24,9	103	1,24	65,4	119,5	1,26	0,09	0,08
Полдник 3 день																	
ТТК	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88	83,44	24,9	103	1,2	65,4	119,5	1,26	0,09	0,08
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
Итого за 'Полдник'		307,00	14,61	15,23	18,36	2,65	32,33	366,92	129,4	27	260,4	4,74	430	339,4	1,94	0,4	24,14
Полдник 4 день																	
№689 (1996)	Пирожки слоеные с яблоком, корицей	100	5,07	0,25	19,92	0,15	39,06	348,03	6,91	3,47	8,69	0,82	4,9	6,9	0,1	0,01	3,33
пром.	Сок фруктовый	200	0,98	0,00	0,20	0,00	20,19	84,75	13,72	7,84	13,72	2,74	0	0	0,2	0,02	3,92
Итого за 'Полдник'		300,00	6,05	0,25	20,12	0,15	59,25	432,78	20,63	11,3	22,41	0,56	4,9	6,9	0,3	0,03	7,25

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мк г	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Полдник 5 день																	
ТТК	Манник с маком	100	3,37	0,99	4,11	0,59	30,00	167,73	30,63	8,24	43,52	0,46	35,6	39,01	0,48	0,04	0,12
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		400,00	3,95	0,99	4,51	1,04	55,38	416,87	355,6	51,5	163,7	6,79	61,2	114,1	1,21	0,15	7,51
Полдник 6 день																	
№851 (1997)	Хачапури слоеные	100	13,42	8,77	25,61	0,81	31,44	411,43	299,7	23,7	229,4	1,01	199	225,1	1,15	0,09	0,2
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		300,00	13,62	8,77	25,66	0,86	46,26	468,77	300,1	23,7	229,4	1,05	199	225,1	1,15	0,09	0,2
Полдник 7 день																	
№695(1996)	Ватрушка с повидлом	100	6,79	1,16	6,32	1,15	66,33	342,86	22,13	12,7	69,28	1,39	48,7	53,77	1,11	0,11	0,2
пром.	Йогурт	200	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,74
Итого за 'Полдник'		300,00	7,05	1,16	6,38	1,21	81,49	402,75	25,32	13,6	70,79	1,48	48,7	53,91	1,12	0,11	2,94
Полдник 8 день																	
пром.	Круассан с начинкой	60	4,26	0,14	15,48	0,02	24,20	248,35	0,53	0,11	1,82	0,02	1,64	2,84	0,02	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	118	0	0	0,29	19,6
Итого за 'Полдник'		360,00	4,64	0,29	15,83	13,14	107,70	791,58	113	91,8	230,8	5,09	224	1120	6,82	0,24	25,61
Полдник 9 день																	
№73 (2003)	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56	102,5	16,2	96,58	0,82	48	76,93	0,8	0,08	4,49
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		300,00	14,29	2,61	7,45	0,70	42,00	288,90	103	16,2	96,58	0,86	48	76,93	0,8	0,08	4,49
Полдник 10 день																	
ТТК	Манник	100	3,33	0,99	3,88	0,36	30,22	166,47	22,55	6,16	39,5	0,41	35,6	39,01	0,48	0,04	0,12
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Итого за 'Полдник'		400,00	3,91	0,99	4,28	0,81	55,60	268,27	37,03	14	49,07	2,36	35,6	44,01	0,68	0,06	4,12