



Согласовано
Директор МАОУ-Гимназия №13
Р.Б.Спикина



Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
" " " 2023 г.

Основное десятидневное меню полдников для детей обучающихся в 1-4 классах

(за счет средств родителей, в размере 48 рублей 41 копейки)

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	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	288,91

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,41	2,67	53,42	371,83
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
Итого за 'Полдник '			8,29	1,61	14,55	2,81	79,49	471,09

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№689 (1996)	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,80	8,17	15,50	1,00	41,48	361,75
№588(1994)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
Итого за 'Полдник '			14,10	8,17	17,06	1,00	61,27	450,44

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Сдоба Выборгская	100	6,60	3,67	8,40	0,02	62,20	353,00
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
Итого за 'Полдник '			9,30	3,67	10,91	0,02	101,45	456,66

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№74 (2003)	Ватрушка с творогом	100	14,18	9,75	8,89	0,50	37,05	285,10
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
Итого за 'Полдник '			15,20	9,75	8,95	0,56	65,24	391,55

6 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,41	2,67	53,42	371,83
№1041(1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
Итого за 'Полдник '			8,12	1,61	14,43	2,69	68,87	433,38

7 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№587 (1996)	Пирожок печеный с вишней	100	5,29	0,25	22,04	0,01	42,31	377,09
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
Итого за 'Полдник '			5,60	0,25	22,18	0,15	68,38	476,36

8 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	6,73	1,04	5,68	0,97	40,99	239,82
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
Итого за 'Полдник '			6,73	1,04	5,68	0,97	59,96	310,58

9 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
№689 (1996)	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,80	8,17	15,50	1,00	41,48	361,75
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
Итого за 'Полдник '			14,02	8,17	15,50	1,00	57,79	424,62

10 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
ТТК	Сдоба Выборгская	100	6,60	3,67	8,40	0,02	62,20	353,00
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
Итого за 'Полдник '			9,30	3,67	10,91	0,02	101,45	456,66