

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

Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина

2026 г.

2026 г.

**Основное десятидневное меню полдников для детей обучающихся в 1-4 классах
(за счет средств родителей, в размере 61 рублей 32 копеек)**

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.		
№689 (1996)	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,80	8,17	15,50	1,00	41,48	361,75
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
Итого за 'Полдник '			14,05	8,17	15,55	1,06	55,56	417,48

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	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,40	0,65	27,18	231,56
ТТК	Напиток из шиповника	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
Итого за 'Полдник '			15,17	2,61	7,51	0,65	49,93	323,33

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.		
ТТК	Булочка с корицей	100	6,48	0,88	14,74	0,66	51,02	180,22
№1041(1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
Итого за 'Полдник '			6,62	0,88	14,76	0,68	66,47	241,77

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.		
№687 (1996)	Пирожок печеный с мясом, рисом	100	6,48	0,88	14,74	0,66	51,02	197,29
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
Итого за 'Полдник '			7,50	0,88	14,80	0,72	79,21	303,74

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)	Шаньга с творогом	100	14,18	9,75	8,89	0,50	37,05	285,10
№65 (2003)	Напиток "Здоровье"(брусника)	200	0,25	0,00	0,04	0,00	26,82	102,49
Итого за 'Полдник '			14,43	9,75	8,93	0,50	63,87	387,59

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.		
№851 (1997)	Хачапури слоеные	75	13,42	8,76	25,60	0,80	31,44	411,42
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
Итого за 'Полдник '			13,67	8,76	25,65	0,86	45,52	467,15

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.		
ТТК	Уч кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,90
ТТК	Напиток из шиповника	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
Итого за 'Полдник '			11,85	7,52	15,19	0,64	49,49	375,67

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.		
№689 (1996)	Пирожок слоеный с брусникой	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.		
№687 (1996)	Пирожок печеный с мясом, рисом	100	6,48	0,88	14,74	0,66	51,02	197,29
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
Итого за 'Полдник '			6,73	0,88	14,79	0,72	65,10	253,02

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.		
№689 (1996)	Пирожок слоеный с творогом	100	13,80	8,17	15,50	1,00	41,48	389,36
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
Итого за 'Полдник '			14,82	8,17	15,56	1,06	69,67	495,81