

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А. Елькина

2026 год



Основное десятидневное меню полдников детей обучающихся в 1-11 классах
(за счет средств родителей в размере 60 рублей 00 копеек)



№ТК	Наименование блюд	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	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг			

Полдник 1 день																				
ТТК	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88	38,55	12,25	78,2	0,9	46,2	82,49	1,28	0,09	0,04			
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74			
Итого за 'Полдник 1 день'		207,00	7,89	1,04	17,27	0,85	72,45	471,62	41,65	13,07	79,71	0,98	46,20	82,63	1,29	0,09	2,78			

Полдник 2 день																				
№79 (2003)	Шаньга со сметаной	100	8,31	1,63	10,34	1,18	51,21	330,33	43,44	13,85	88,51	1,02	76,26	83,37	1,31	0,13	0,09			
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,9	9,3	0	0,03	2,32			
Итого за 'Полдник 2 день'		300,00	8,78	1,63	10,95	1,18	68,50	418,57	47,12	23,85	99,98	1,22	256,19	92,67	1,31	0,16	2,41			

Полдник 3 день																				
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05	83,44	24,92	102,99	1,2	65,4	119,45	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 3 день'		300,00	8,20	1,61	14,32	2,67	69,74	433,92	83,88	24,92	102,99	1,24	65,40	119,45	1,26	0,09	0,08			

Полдник 4 день																				
ТТК	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,75	8,18	15,48	0,92	41,03	359,06	279,6	24,57	225,43	1,11	123,3	139,25	1,15	0,11	0,18			
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74			
Итого за 'Полдник 4 день'		300,00	14,01	8,18	15,54	0,98	53,26	407,80	282,67	25,39	226,94	1,19	123,26	139,39	1,16	0,11	2,92			

Полдник 5 день																				
№687(1996)	Пирожок печеный с маслом, рисом	100	13,52	1,16	10,92	0,95	43,85	326,68	17,92	12,13	73,28	0,95	60,09	66,65	1,05	0,11	0,27			
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74			
Итого за 'Полдник 5 день'		300,00	13,78	1,16	10,98	1,01	56,08	375,42	21,02	12,95	74,79	1,03	60,09	66,79	1,06	0,11	3,01			

Полдник 6 день																				
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05	83,44	24,92	102,99	1,2	65,4	119,45	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 6 день'		307,00	8,20	1,61	14,32	2,67	69,74	433,92	83,88	24,92	102,99	1,24	65,40	119,45	1,26	0,09	0,08			

№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	A,мкг	Р,мкг	Т,мг	В1,мг	С,мг	
Подлик 7 день																		
ТТК	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88	38,55	12,25	78,2	0,9	46,2	82,49	1,28	0,09	0,04	
		207	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном																	
Итого за 'Подлик 2 день'		300,00	7,89	1,04	17,27	0,85	72,45	471,62	41,65	13,07	79,71	0,98	46,20	82,63	1,29	0,09	2,78	
Подлик 8 день																		
№73 (2003)	Расстегай с рыбой (филе минтая)	100	10,93	1,04	5,90	0,97	40,99	258,58	22,78	11,88	60,47	0,84	79,74	58,83	1,04	0,08	7,31	
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	22,86	132,74	197,3	34,45	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41	
Итого за 'Подлик 8 день'		300,00	12,34	1,04	7,22	1,02	63,85	391,32	220,07	46,33	86,52	6,62	79,74	102,93	1,28	0,13	14,72	
Подлик 9 день																		
ТТК	Шаньга с творогом	100	14,19	9,76	8,90	0,53	37,00	284,97	93,63	19,35	161,07	0,92	62,73	69,65	0,82	0,1	0,24	
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76	0	0	0	0	117,6	0	0	0,29	19,6	
Итого за 'Подлик 9 день'		300,00	14,19	9,76	8,90	0,53	55,97	355,72	93,63	19,35	161,07	0,92	180,33	69,65	0,82	0,39	19,84	
Подлик 10 день																		
ТТК	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,75	8,18	15,48	0,92	41,03	359,06	279,6	24,57	225,43	1,11	123,3	139,25	1,15	0,11	0,18	
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	207	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74	3,1	0,82	1,51	0,08	0	0,14	0,01	0	2,74	
Итого за 'Подлик 10 день'		300,00	14,01	8,18	15,54	0,98	53,26	407,80	282,67	25,39	226,94	1,19	123,26	139,39	1,16	0,11	2,92	