

Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ №76  
 с углубленным изучением отдельных предметов  
 Е.В.Токарева  
 " " 2025 г.



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



*[Handwritten signature]*

**Основное десятидневное меню полдников для детей обучающихся в 1-4 классах  
 (за счет средств родителей, в размере 50 рублей 00 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.		
№687 (1996)	Пирожок печенный с мясом рисом	100	13,51	1,15	11,11	1,11	43,78	328,20
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>13,71</b>	<b>1,15</b>	<b>11,16</b>	<b>1,16</b>	<b>58,60</b>	<b>385,55</b>

**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.		
№689 (1996)	Пирожок слоеный с творогом	100	10,50	6,30	19,63	11,03	27,46	325,00
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,80</b>	<b>6,30</b>	<b>21,19</b>	<b>11,03</b>	<b>47,25</b>	<b>413,69</b>

**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 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
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>8,12</b>	<b>1,61</b>	<b>14,43</b>	<b>2,69</b>	<b>68,87</b>	<b>433,38</b>

**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
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>9,30</b>	<b>3,67</b>	<b>10,91</b>	<b>0,02</b>	<b>101,45</b>	<b>456,66</b>

**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.		
ТТК	Шаньга с творогом	100	14,18	9,74	8,88	0,52	37,00	284,96
№558(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>15,20</b>	<b>9,74</b>	<b>8,94</b>	<b>0,58</b>	<b>70,08</b>	<b>410,00</b>

**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 корицей	100	7,62	1,04	17,34	0,78	60,02	212,02
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>7,93</b>	<b>1,04</b>	<b>17,48</b>	<b>0,92</b>	<b>86,09</b>	<b>311,29</b>

**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	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
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>8,12</b>	<b>1,61</b>	<b>14,43</b>	<b>2,69</b>	<b>68,87</b>	<b>433,38</b>

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 фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>6,95</b>	<b>1,04</b>	<b>5,68</b>	<b>0,97</b>	<b>66,10</b>	<b>336,14</b>

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.		
ТТК	Манник	100	7,83	0,80	6,78	0,40	50,47	271,63
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	103,66
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>10,53</b>	<b>0,80</b>	<b>9,29</b>	<b>0,40</b>	<b>89,72</b>	<b>375,29</b>

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	Пирожок печеный с вишней	100	4,30	3,66	28,36	0,08	35,68	347,36
№558(1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	33,08	125,04
<b>Итого за 'Полдник '</b>			<b>5,32</b>	<b>3,66</b>	<b>28,42</b>	<b>0,14</b>	<b>68,76</b>	<b>472,40</b>