



Согласовано
Директор БМАОУ СОШ №55
М.О. Калинин
" 01 " 2025г.



Утверждаю
Директор ООО "Каскад"
Н.А.Елькина
" 01 " 2025г.

Основное десятидневное меню полдников для 1-4 классов

(за счет средств родителей, в размере 55 рублей 00 копеек)

1 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
1 день, понедельник								
ТТК	Шаньга с творогом	100	14,18	9,75	8,89	0,5	37,05	285,1
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
Итого за 'Полдник '			14,49	9,75	9,03	0,64	63,12	384,3662

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
2 день, вторник								
№638 (2004)	Уч-кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,9
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	1,56	0	19,79	88,69
Итого за 'Полдник '			11,07	7,52	16,64	0,64	46,53	372,59

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
3 день, среда								
ТТК	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,8	8,17	15,5	1	41,48	361,75
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
Итого за 'Полдник '			11,72	7,31	6,78	0,4	50,54	305,62

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
4 день, четверг								
ТТК	Пирожки слоеные с вишней	75	4,11	3,6	17,08	0,02	32,58	291,75
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник '			4,31	3,6	17,13	0,07	47,4	349,0967

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
5 день, пятница								
№73(2003)	Пицца с курицей	100	14,09	2,61	7,4	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 '			8,6	6,85	7,67	0,47	39,77	258,51

2 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
6 день, понедельник								
№638 (2004)	Уч-кучмак	100	10,77	7,52	15,08	0,64	26,74	283,9
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
Итого за 'Полдник'			11,03	7,52	15,14	0,7	41,9	343,7849

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
7 день,вторник								
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	6,73	1,04	5,68	0,97	40,99	239,82
№ 65(2003)	Напиток Здоровье	200	1,4	0,4	1,3	0	27,4	133,00
Итого за 'Полдник '			8,13	1,44	6,98	0,97	68,39	372.8242

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день, среда								
ТТК	Шаньга с творогом	100	14,18	9,75	8,89	0,5	37,05	285,1
№1041 (1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55
Итого за 'Полдник'			7,66	2,9	20,16	0,61	51,41	403,22

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
9 день,четверг								
ТТК	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,8	8,17	15,5	1	41,48	361,75
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	0,22	0,00	0,07	0,07	21,06	81,23
Итого за 'Полдник '			8,65	8,72	15,67	0,03	47,16	356,14

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
10 день,пятница								
1999г.	Манник	100	6,66	1,99	1,77	0,71	60,45	332,93
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
Итого за 'Полдник '			7,03	2,39	3,72	0,71	84,27	440,3456

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891263

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025