

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Каскад"

Н.А.Елькина

2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия №104

Т.М. Галимова

2026 год



**Основное десятидневное меню полдников для детей 7-11 лет  
(за счет средств родителей в размере 60 рублей 00 копеек)**

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)								
			Всего	в т.ч. в 100г	Всего	в т.ч. в 100г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	Рэ,мкг	Тэ,мг	В,мг	С,мг
<b>Подлик 1 день</b>																	
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
<b>Итого за 'Подлик 1 день'</b>		<b>307,00</b>	<b>7,89</b>	<b>1,04</b>	<b>17,27</b>	<b>0,85</b>	<b>72,45</b>	<b>471,62</b>	<b>41,65</b>	<b>13,07</b>	<b>79,71</b>	<b>0,98</b>	<b>46,20</b>	<b>82,63</b>	<b>1,29</b>	<b>0,09</b>	<b>2,78</b>
<b>Подлик 2 день</b>																	
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	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 из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Подлик 2 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>12,06</b>	<b>1,04</b>	<b>6,02</b>	<b>0,97</b>	<b>56,69</b>	<b>323,85</b>	<b>23,22</b>	<b>11,88</b>	<b>60,47</b>	<b>0,88</b>	<b>79,74</b>	<b>58,83</b>	<b>1,04</b>	<b>0,08</b>	<b>7,31</b>
<b>Подлик 3 день</b>																	
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05	83,44	24,92	103	1,2	65,4	119,45	1,26	0,09	0,08
№1041(1982)	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	15,45	61,55	6,71	1,88	3,45	0,14	0	0,32	0,03	0,01	6,27
<b>Итого за 'Подлик 3 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>8,12</b>	<b>1,61</b>	<b>14,34</b>	<b>2,69</b>	<b>68,88</b>	<b>432,60</b>	<b>90,15</b>	<b>26,80</b>	<b>106,44</b>	<b>1,34</b>	<b>65,40</b>	<b>119,77</b>	<b>1,29</b>	<b>0,10</b>	<b>6,35</b>
<b>Подлик 4 день</b>																	
ТТК	Булочка бутербродная (с сыром)	100	13,75	8,18	15,48	0,92	41,03	359,06	279,6	24,57	225,4	1,11	123,26	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
<b>Итого за 'Подлик 4 день'</b>		<b>307,00</b>	<b>14,01</b>	<b>8,18</b>	<b>15,54</b>	<b>0,98</b>	<b>53,26</b>	<b>407,80</b>	<b>282,67</b>	<b>25,39</b>	<b>226,94</b>	<b>1,19</b>	<b>123,26</b>	<b>139,39</b>	<b>1,16</b>	<b>0,11</b>	<b>2,92</b>
<b>Подлик 5 день</b>																	
№687 (1996)	Пирожок печеный с мясом, 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
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127
<b>Итого за 'Подлик 5 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>13,83</b>	<b>1,16</b>	<b>11,06</b>	<b>1,09</b>	<b>69,92</b>	<b>425,95</b>	<b>24,00</b>	<b>13,70</b>	<b>74,85</b>	<b>1,26</b>	<b>60,09</b>	<b>153,45</b>	<b>1,39</b>	<b>0,12</b>	<b>127,67</b>
<b>Подлик 6 день</b>																	
ТТК	Шангя 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 из смородины	200	1,13	0,00	0,12	0,00	15,70	65,27	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Подлик 6 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>9,44</b>	<b>1,63</b>	<b>10,46</b>	<b>1,18</b>	<b>66,91</b>	<b>395,60</b>	<b>43,88</b>	<b>13,85</b>	<b>88,51</b>	<b>1,06</b>	<b>76,26</b>	<b>83,37</b>	<b>1,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			Всего	В т.ч. на 100г	Всего	В т.ч. на 100г			Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	

**Полдник 7 день**

ТТК	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	60,22	422,88	39,8	14,07	85,67	0,94	117,25	132,39	1,15	0,13	0,25
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27	6,08	1,57	1,57	0,31	0	86,8	0,34	0,01	127

**Итого за 'Полдник 7 день'**

300,00 7,94 1,04 17,35 0,93 86,29 522,15 45,88 15,64 87,24 1,25 117,25 219,19 1,49 0,14 127,65

**Полдник 8 день**

ТТК	Сдоба выборгская с повидлом	100	6,57	0,76	8,36	0,93	64,23	352,89	19,06	11,07	62,4	1,12	60,86	67,93	1,04	0,1	0,1
ТТК	Напиток вишневый	200	0,47	0,00	0,61	0,00	17,29	88,24	3,68	10	11,47	0,2	179,93	9,3	0	0,03	2,32

**Итого за 'Полдник 8 день'**

300,00 7,04 0,76 8,97 0,93 81,52 441,13 22,74 21,07 73,87 1,32 240,79 77,23 1,04 0,13 2,42

**Полдник 9 день**

ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	53,43	371,05	83,44	24,92	103	1,2	65,4	119,45	1,26	0,09	0,08
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусничкой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	120,74	197,3	34,45	26,05	5,78	0	44,1	0,24	0,05	7,41

**Итого за 'Полдник 9 день'**

300,00 9,39 1,61 15,64 2,72 86,29 491,79 280,73 59,37 129,04 6,98 65,40 163,55 1,50 0,14 7,49

**Полдник 10 день**

№689 (1996)	Пирожок печеный с вишней	100	7,28	1,15	9,68	0,90	49,03	305,81	21,27	23,79	81,57	1,11	296,99	66,61	1	0,15	3,21
№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 10 день'**

307,00 7,54 1,15 9,74 0,96 61,26 354,54 24,37 24,61 83,08 1,19 296,99 66,75 1,01 0,15 5,95