

Согласовано
 Директор МАОУ-СОШ №31
 О.В.Рожкова

Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина

Основное десятидневное меню полдников для детей 1-4 класс
 (за счет средств родителей, в размере 40 рублей 00 копек)

1 неделя

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
1 день, понедельник								
№687 (1996)	Пирожок печеный с мясом, рисом	100	5,00	0,89	5,27	0,79	30,29	187,86
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
Итого за 'Полдник '			5,19	0,89	5,32	0,84	45,11	245,21

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
2 день, вторник								
СТН 1999	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,35	0,79	60,20	424,04
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
Итого за 'Полдник '			8,25	1,66	20,83	0,79	87,17	556,56

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
3 день, среда								
№850 (1997)	Хачапури имеретинские	75	11,86	9,59	10,55	0,49	19,45	221,94
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
Итого за день			12,11	9,59	10,60	0,54	33,53	277,67

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
4 день, четверг								
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,41	2,67	53,42	371,83
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
Итого за 'Полдник '			10,68	1,61	16,92	2,67	92,67	535,49

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
5 день, пятница								
ТТК	Шаньга со сметаной	100	7,95	1,65	9,14	1,12	47,58	303,68
ТТК	Напиток из смородины	200	1,08	0	0,11	0	22,75	91,77
Итого за 'Полдник '			9,03	1,65	9,25	1,12	70,33	395,45

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								
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	12,16	6,99	7,31	0,97	38,40	267,14
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
Итого за 'Полдник '			12,16	6,99	7,31	0,97	57,37	337,89

№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								
№74 (2003)	Шаньга с творогом	100	14,18	9,75	8,89	0,50	37,05	285,10
№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	0,17	63,12	384,37

№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								
СТН 1999	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,35	0,79	60,20	424,04
№585 (1996)	Компот из вишни	200	0,62	0,62	3,48	0,00	26,97	132,52
Итого за 'Полдник '			8,25	1,66	20,83	0,79	87,17	556,56

№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								
№851 91997)	Хачапури слоеные	75	10,21	10,21	22,64	0,18	21,54	327,72
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
Итого за 'Полдник '			10,46	10,21	22,69	0,24	35,62	383,45

№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								
ТТК	Штрудель слоеный с яблоками, изюмом	100	4,53	4,25	15,52	0,14	40,74	311,96
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
Итого за 'Полдник '			4,90	4,65	17,47	0,14	64,56	419,38