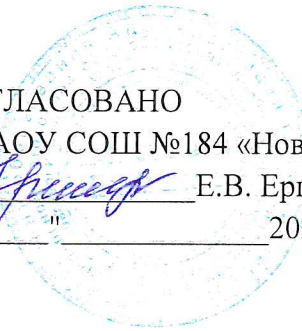


УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Елькина
 " " 2025г.

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ СОШ №184 «Новая школа»
 Е.В. Ершова
 " " 2025г.



**Основное десятидневное меню полдников для учащихся 1-4 классов
 МАОУ СОШ №184 «Новая школа»
 (за счет средств родителей на сумму 100 рублей 00 копеек)**

№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)								
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	90	13,36	0,14	11,00	2,44	10,21	192,37
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			24,93	0,57	17,86	4,04	100,30	692,53

№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)								
№403 (1996)	Плов со свиной	250	14,30	0,00	30,70	3,89	52,00	450,00
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'полдник'			20,41	0,40	32,67	4,85	104,70	736,36

№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)								
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			18,98	0,44	13,94	2,94	88,30	580,40

№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	Грудка цыпленка тушеная с овощами и соусом "ароматная"	50/50	15,16	0,22	8,92	4,01	6,37	164,70
ттк	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			26,54	0,63	13,48	5,02	93,30	623,00

№ 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)

№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			17,70	0,42	15,84	7,33	104,39	660,50

№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)

№460(1995)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	75	13,43	0,00	3,69	2,61	12,51	132,40
№472(1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			22,70	1,10	10,99	4,06	89,35	573,42

№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)

№401 (1996)	Гуляш из свинины	50/50	12,25	0,00	15,55	2,50	3,93	204,08
№469(1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			23,87	0,43	22,41	4,11	93,28	702,62

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
8 день (среда)								
№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	50/50	8,40	0,01	6,55	0,81	10,55	134,51
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			18,26	0,43	14,90	4,50	104,83	658,21

№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)								
№394(1996)	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	14,26	0,00	19,42	6,37	22,72	320,82
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,05	0,06	14,08	55,73
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			20,37	0,40	21,39	7,33	75,42	607,18

№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	Каша гречневая с курицей по-царски	200	18,90	0,02	8,84	3,34	22,59	246,95
№685(2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
	Выпечка в ассортименте	50	3,08	0,40	1,52	0,50	20,30	144,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'полдник'			24,96	0,42	10,81	4,29	76,03	534,93