УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Каскад"
_____ Н.А.Елькина
"___"_____2026г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №184 «Новая школа»
_____ Е.В. Ершова
"28" 05 2026г

Основное десятидневное меню уплотненного полдника для детей посещающих городской оздоровительный лагерь МАОУ СОШ №184 «Новая школа"

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (м				Витамины				
			всего	в т.ч. жир	всего	в т.ч. раст			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Уплотненный полдник 1 день																	
ТТК	Грудка цыпленка тушенная с овощами и соусом "ароматная"	60/50	17,98	0,22	10,10	4,79	6,37	186,66	18,88	8,88	25,61	0,48	21	263	2,31	0,02	2,8
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
№695 (1996)	Ватрушка с повидлом	75	4,89	0,89	4,16	0,75	46,24	237,44	14,94	8,5	46,23	0,93	22	40,4	0,78	0,06	0,1
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Уплотненный полдник '	**575,00**	**31,17**	**1,12**	**17,29**	**6,04**	**119,24**	**737,73**	**59,42**	**38,41**	**137,1**	**2,74**	**58**	**647**	**4,24**	**0,16**	**5,7**
Уплотненный полдник 2 день																	
№403 (1996)	Плов со свининой	200	15,59	0,00	20,43	7,38	41,20	410,56	10,54	32,91	89,32	0,75	0	254	3,4	0,06	3,5
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
№850 (1997)	Хачапури имеретинские	60	10,59	8,06	10,02	0,40	17,91	205,62	289,2	20,18	201	0,61	81	92,5	0,57	0,06	0,2
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за 'Уплотненный полдник '	**500,00**	**29,16**	**8,06**	**30,90**	**8,23**	**92,25**	**759,49**	**311**	**65,04**	**334**	**2,39**	**81**	**347**	**4,47**	**0,17**	**3,7**
Уплотненный полдник 3 день																	
№476 (1997)	Котлеты домашние с отрубями	70	10,39	0,10	8,58	1,90	7,94	149,60	6,17	7,18	19,08	0,29	2,1	2,18	0,98	0,02	0,2
ТТК	Рис по турецки с вермишелью	150	4,05	0,01	3,95	1,52	38,68	206,81	9,33	21,7	70,34	0,61	17	19,6	0,81	0,05	0
№646 (1996)	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	6,3
ТТК	Булочка с маком	50	4,16	0,79	8,09	1,43	28,77	202,71	46,46	14,04	58,01	0,67	53	59,7	0,68	0,06	0,1
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 3 день '		**510,00**	**21,53**	**0,91**	**21,03**	**5,26**	**109,17**	**706,64**	**79,45**	**56,75**	**194,6**	**2,69**	**73**	**82**	**3**	**0,19**	**6,5**

Уплотненный полдник 4 день

№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые)	60	9,30	9,13	5,76	0,10	4,53	107,00	2,2	2,76	7,66	0,17	8,5	15,7	0,15	0,01	0
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,3	0,82	0,08	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45	14,08	7,83	9,57	1,91	0	5	0,2	0,02	4
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 4 день '		**550,00**	**18,16**	**9,16**	**11,45**	**1,59**	**84,88**	**506,95**	**37,59**	**30,52**	**105,3**	**3,92**	**39**	**55,2**	**1,66**	**0,17**	**4**

Уплотненный полдник 5 день

№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	50/50	7,84	0,00	7,49	3,64	10,11	136,80	13,64	12,17	32,49	0,5	5,8	92,5	1,85	0,03	2,8
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	150	3,21	0,70	5,33	0,50	23,40	153,04	41,06	32,16	94,78	1,16	35	43,3	0,18	0,16	25
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
ТТК	Плюшка московская	75	5,99	0,38	3,93	1,12	41,71	224,94	13,15	8,46	48,88	0,69	16	29,7	1,06	0,07	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 5 день '		**565,00**	**20,02**	**1,08**	**17,19**	**5,70**	**108,36**	**658,09**	**79,07**	**64,74**	**219,9**	**3,38**	**57**	**166**	**3,6**	**0,32**	**28**

Уплотненный полдник 6 день

№702 (1982)	Рагу из птицы (филе)	250	17,14	0,03	9,44	3,42	32,00	273,46	83,07	51,28	119,8	1,78	28	612	1,72	0,15	15
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51	11,76	3,33	3,33	0,59	0	163	0,76	0,01	196
№79 (2003)	Ватрушка со сметаной	65	5,18	1,08	6,04	0,78	30,92	198,31	25,16	7,98	51,04	0,59	30	54,2	0,85	0,06	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 6 день '		**555,00**	**25,77**	**1,11**	**16,15**	**4,87**	**95,27**	**611,24**	**130,8**	**74,55**	**217,9**	**3,94**	**58**	**830**	**3,84**	**0,28**	**211**

Уплотненный полдник 7 день

№469 (2004)	Фрикадельки в соусе из говядины	60/50	9,97	0,01	7,38	0,97	11,97	153,93	6,95	5,64	15,53	0,29	17	94,6	0,57	0,02	2,9
№466 (1996)	Рис припущенный с куркумой	150	3,64	0,03	4,82	0,51	39,63	216,96	8,7	26,32	79,42	0,63	31	36,5	0,27	0,04	0,3
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88	3,19	0,82	1,51	0,09	0	0,14	0,01	0	2,7
№695 (1996)	Ватрушка с повидлом	50	3,26	0,59	2,84	0,59	30,81	158,84	9,94	5,66	30,77	0,62	15	26,9	0,55	0,04	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 7 день '		**557,00**	**19,91**	**0,63**	**15,49**	**2,52**	**115,90**	**675,58**	**39,56**	**50,39**	**170,9**	**2,61**	**63**	**158**	**1,91**	**0,16**	**6**

Уплотненный полдник 8 день

№460 (1996)	Котлета рубленая из птицы с отрубями	75	13,43	0,00	3,69	2,61	12,51	132,40	48,16	18,2	38,99	0,7	0	0	1,76	0,05	3,1
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18	10,09	7,98	44,37	0,81	30	34,3	0,82	0,08	0
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
№851 (1997)	Хачапури слоеные	75	10,21	10,21	22,64	0,18	21,54	327,72	215,7	12,52	141,1	0,33	63	70,9	0,21	0,01	0,2
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 8 день '		**540,00**	**32,12**	**10,23**	**31,67**	**3,87**	**103,85**	**815,61**	**285,2**	**50,66**	**268,2**	**2,86**	**93**	**105**	**3,29**	**0,2**	**3,3**

Уплотненный полдник 9 день

№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	60/50	9,33	0,00	10,59	6,13	11,62	175,99	15,64	15,37	40,56	0,62	5,8	92,5	3,03	0,04	3,1
ТТК	Булгур с овощами	150	5,32	0,01	2,59	0,06	33,49	170,32	14,38	9,08	21,52	0,3	14	343	0,66	0,02	2,8
№685 (2004)	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35	0,44	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Слойка с фруктово-ягодной начинкой	55	3,91	0,13	14,19	0,02	22,19	227,65	0,48	0,1	1,67	0,02	1,5	2,6	0,01	0	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 9 день '		**555,00**	**21,54**	**0,14**	**27,81**	**6,65**	**100,44**	**717,27**	**41,72**	**36,51**	**107,5**	**1,97**	**22**	**439**	**4,21**	**0,12**	**5,9**

Уплотненный полдник 10 день

№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	50/200	15,04	0,00	17,50	4,57	30,30	336,34	26,73	40,54	103,9	1,67	0	16,8	1,99	0,2	35
№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
№769 (2004)	Булочка домашняя	50	3,83	0,26	6,80	0,67	31,04	199,18	8,86	5,9	35,19	0,49	45	50,9	0,7	0,06	0
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06	3,92	2,74	12,74	0,22	0	0	0,22	0,02	0
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90	6,86	9,21	30,97	0,76	0	0,2	0,28	0,04	0
Итого за 'Уплотненный полдник 10 день '		**540,00**	**21,97**	**0,26**	**24,84**	**5,78**	**105,73**	**720,75**	**52,45**	**59,96**	**184,4**	**3,45**	**45**	**155**	**3,54**	**0,33**	**162**