

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Аркада"

А.Р. Хазиев

" " 2026 год



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №208

Т.С. Чуб

" " 2026 год



**Основное десятидневное меню полдников детей обучающихся в 1-4 классах  
(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)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	А,мкг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Полдник 1 день</b>																	
ТТК	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	17,21	0,79	37,22	252,88	38,55	12,3	78,2	0,9	46,2	82,5	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 'Полдник 1 день'</b>		<b>307,00</b>	<b>7,89</b>	<b>1,04</b>	<b>17,27</b>	<b>0,85</b>	<b>49,45</b>	<b>301,62</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>Полдник 2 день</b>																	
№696 (1996)	Расстегай с рыбой	100	9,93	1,04	7,90	0,97	33,99	198,58	22,78	11,9	60,5	0,84	79,7	58,8	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 'Полдник 2 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>11,06</b>	<b>1,04</b>	<b>8,02</b>	<b>0,97</b>	<b>49,69</b>	<b>263,85</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>Полдник 3 день</b>																	
ТТК	Булочка с маком	100	7,98	1,61	14,32	2,67	33,43	281,05	83,44	24,9	103	1,2	65,4	119	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 'Полдник 3 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>8,12</b>	<b>1,61</b>	<b>14,34</b>	<b>2,69</b>	<b>48,88</b>	<b>342,60</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>Полдник 4 день</b>																	
ТТК	Булочка бутербродная ( с сыром)	100	10,75	8,18	11,48	0,92	21,03	250,06	279,6	24,6	225	1,11	123	139	1,15	0,11	0,18
№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 'Полдник 4 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>11,06</b>	<b>8,18</b>	<b>11,62</b>	<b>1,06</b>	<b>47,10</b>	<b>349,33</b>	<b>285,65</b>	<b>26,14</b>	<b>227,00</b>	<b>1,42</b>	<b>123,26</b>	<b>226,05</b>	<b>1,49</b>	<b>0,12</b>	<b>127,58</b>
<b>Полдник 5 день</b>																	
№687(1996)	Пирожок печеный с мясом, рисом	100	9,60	1,18	7,02	1,05	30,38	250,48	158,2	17	138	1,01	61,2	70	0,97	0,1	0,1
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	6,2	0	0,02	0,63
<b>Итого за 'Полдник 5 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>9,90</b>	<b>1,18</b>	<b>8,58</b>	<b>1,05</b>	<b>50,17</b>	<b>339,17</b>	<b>160,67</b>	<b>22,92</b>	<b>144,46</b>	<b>1,15</b>	<b>134,67</b>	<b>76,18</b>	<b>0,97</b>	<b>0,12</b>	<b>0,73</b>
<b>Полдник 6 день</b>																	
ТТК	Шаньга со сметаной	100	8,31	1,63	9,30	1,18	31,20	220,33	43,44	13,9	88,5	1,02	76,3	83,4	1,31	0,13	0,09
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	19,01	130,66	386,8	66,2	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,3
<b>Итого за 'Полдник 6 день'</b>		<b>307,00</b>	<b>11,01</b>	<b>1,63</b>	<b>11,81</b>	<b>1,18</b>	<b>50,21</b>	<b>350,99</b>	<b>430,27</b>	<b>80,00</b>	<b>137,51</b>	<b>11,87</b>	<b>76,26</b>	<b>169,62</b>	<b>1,73</b>	<b>0,21</b>	<b>12,34</b>

**Полдник 7 день**

ТТК	Булочка с корицей	100	7,63	1,04	11,21	0,79	30,22	252,88	38,55	12,3	78,2	0,9	46,2	82,5	1,28	0,09	0,04
№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 'Полдник 7 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>7,94</b>	<b>1,04</b>	<b>11,35</b>	<b>0,93</b>	<b>56,29</b>	<b>352,15</b>	<b>44,63</b>	<b>13,82</b>	<b>79,77</b>	<b>1,21</b>	<b>46,20</b>	<b>169,29</b>	<b>1,62</b>	<b>0,10</b>	<b>127,44</b>

**Полдник 8 день**

ТТК	Сдоба выборгская с повидлом	100	7,87	0,76	8,36	0,93	33,23	252,89	19,06	11,1	62,4	1,12	60,9	67,9	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	11,5	0,2	180	9,3	0	0,03	2,32
<b>Итого за 'Полдник 8 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>8,34</b>	<b>0,76</b>	<b>8,97</b>	<b>0,93</b>	<b>50,52</b>	<b>341,13</b>	<b>22,74</b>	<b>21,07</b>	<b>73,87</b>	<b>1,32</b>	<b>240,79</b>	<b>77,23</b>	<b>1,04</b>	<b>0,13</b>	<b>2,42</b>

**Полдник 9 день**

ТТК	Пирожок печеный с вишней 100	100	7,28	1,15	9,68	0,90	29,03	255,81	21,27	23,8	81,6	1,11	297	66,6	1	0,15	3,21
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69	2,46	5,92	6,79	0,14	73,4	6,2	0	0,02	0,63
<b>Итого за 'Полдник 9 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>7,58</b>	<b>1,15</b>	<b>11,24</b>	<b>0,90</b>	<b>48,82</b>	<b>344,50</b>	<b>23,73</b>	<b>29,71</b>	<b>88,36</b>	<b>1,25</b>	<b>370,43</b>	<b>72,81</b>	<b>1,00</b>	<b>0,17</b>	<b>3,84</b>

**Полдник 10 день**

	Булочка домашняя	100	7,36	0,53	9,01	1,13	31,65	220,21	15,91	10,5	62,5	0,87	55,4	102	1,3	0,09	0
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	19,01	130,66	386,8	66,2	49	10,9	0	86,3	0,42	0,08	12,3
<b>Итого за 'Полдник 10 день'</b>		<b>300,00</b>	<b>10,06</b>	<b>0,53</b>	<b>11,52</b>	<b>1,13</b>	<b>50,66</b>	<b>350,87</b>	<b>402,74</b>	<b>76,62</b>	<b>111,48</b>	<b>11,72</b>	<b>55,42</b>	<b>188,16</b>	<b>1,72</b>	<b>0,17</b>	<b>12,25</b>