

Меню на 22.03.2023, День 10

КГБОУ "Ачинская школа № 3" (отделение №2)

Приходящие с 7-11 лет

| ТКК | Блюда | Выход | Стоимость, руб. | Химический состав | | | |
|-----------------------|---|--------|-----------------|-------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 325 | 1. Пудинг из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 63,29 | 36,411 | 26,775 | 58,079 | 625,97 |
| 382 | 2. Какао с молоком | 200 | 7,54 | 3,028 | 2,623 | 10,844 | 79,425 |
| 99,100 | 3. Бутерброд с маслом | 52 | 6,93 | 3,262 | 7,008 | 22,151 | 165,859 |
| | 4. Яблоко | 74 | 7,46 | 0,296 | 0,296 | 7,244 | 30,159 |
| Итого: | | | 85,21 | 42,996 | 36,702 | 98,318 | 901,414 |
| Полдник | | | | | | | |
| | 1. Нектар фруктовый | 198 | 14,42 | 0 | 0 | 20,843 | 83,373 |
| Итого: | | | 14,42 | | | 20,843 | 83,373 |
| Обед | | | | | | | |
| 182 | 1. Кукуруза с яйцом и луком | 80 | 17,18 | 4,594 | 9,463 | 4,562 | 123,799 |
| 159 | 2. Суп с крупой и рыбными консервами 01.03. | 200 | 16,47 | 6,201 | 7,58 | 17,284 | 159,27 |
| 400 | 3. Капуста тушеная с птицей с 01.01. | 200 | 26,27 | 18,465 | 16,361 | 10,89 | 260,234 |
| 527 | 4. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,68 | 0,016 | 0 | 7,748 | 31,3 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 45 | 2,93 | 3,227 | 1,233 | 22,095 | 113,499 |
| | 6. Хлеб ржаной | 55 | 4,03 | 3,355 | 0,605 | 18,37 | 95,7 |
| Итого: | | | 68,56 | 35,857 | 35,241 | 80,949 | 783,802 |
| Полдник | | | | | | | |
| 534 | 1. Молоко кипяченое | 200 | 12,91 | 5,586 | 4,988 | 9,436 | 105,735 |
| 574 | 2. Крендель сахарный | 40 | 5,99 | 2,921 | 5,99 | 23,847 | 161,114 |
| | 3. Груша | 81 | 12,72 | 0,322 | 0,242 | 7,659 | 33,861 |
| Итого: | | | 31,63 | 8,829 | 11,219 | 40,942 | 300,71 |
| Итого за день: | | | 199,82 | 87,682 | 83,162 | 241,052 | 2069,29 |

диетсестра _____ Кулева Т.А.

Приходящие с 12 и старше

| ТКК | Блюда | Выход | Стоимость, руб. | Химический состав | | | |
|-----------------------|---|--------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углев. | Ккал |
| Завтрак | | | | | | | |
| 325 | 1. Пудинг из творога со сгущенным молоком | 235/35 | 74,03 | 42,706 | 31,208 | 68,742 | 734,876 |
| 382 | 2. Какао с молоком | 200 | 10,86 | 4,384 | 3,818 | 14,083 | 108,734 |
| 99,100 | 3. Бутерброд с маслом | 68 | 8,47 | 4,342 | 8,244 | 29,524 | 211,172 |
| | 4. Яблоко | 74 | 7,46 | 0,296 | 0,296 | 7,244 | 30,159 |
| Итого: | | | 100,83 | 51,728 | 43,566 | 119,593 | 1084,94 |
| Полдник | | | | | | | |
| | 1. Нектар фруктовый | 198 | 14,42 | 0 | 0 | 20,843 | 83,373 |
| Итого: | | | 14,42 | | | 20,843 | 83,373 |
| Обед | | | | | | | |
| 182 | 1. Кукуруза с яйцом и луком | 100 | 22,18 | 6,063 | 12,615 | 5,738 | 163,274 |
| 159 | 2. Суп с крупой и рыбными консервами 01.03. | 250 | 17,04 | 6,24 | 8,206 | 17,501 | 165,924 |
| 400 | 3. Капуста тушеная с птицей с 01.01. | 280 | 49,67 | 36,147 | 31,765 | 11,104 | 470,511 |
| 527 | 4. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,24 | 0,022 | 0 | 9,406 | 38,05 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 3,90 | 4,302 | 1,644 | 29,46 | 151,332 |
| | 6. Хлеб ржаной | 80 | 5,87 | 4,88 | 0,88 | 26,72 | 139,2 |
| Итого: | | | 100,90 | 57,654 | 55,11 | 99,929 | 1128,29 |
| Полдник | | | | | | | |
| 534 | 1. Молоко кипяченое | 200 | 12,91 | 5,586 | 4,988 | 9,436 | 105,735 |
| 574 | 2. Крендель сахарный | 50 | 7,85 | 3,727 | 7,909 | 30,166 | 206,926 |
| | 3. Апельсин | 57 | 9,61 | 0,513 | 0,114 | 4,613 | 22,78 |
| | 1. (замена аллергикам) Груша | 81 | 12,72 | 0,322 | 0,242 | 7,659 | 33,861 |
| Итого: | | | 30,37 | 9,825 | 13,01 | 44,216 | 335,441 |
| Итого за день: | | | 246,53 | 119,208 | 111,686 | 284,581 | 2632,04 |

директор _____ Шадрин И. Л.