

Меню на 22.03.2024, День 5

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

Приходящие с 7-11 лет

ТКК	Блюда	Выход	Стоимость, руб.	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак							
182	1. Каша пшенная молочная жидкая	200	21,49	8,467	9,199	37,279	269,175
306	2. Яйцо отварное	40	11,34	5,08	4,6	0,28	62,8
382	3. Какао с молоком	200	16,72	5,593	4,833	15,09	127,191
99,100	4. Бутерброд с маслом	52	7,28	3,317	7,029	22,529	167,799
	5. Яблоко импортное 1 сорт	100	6,56	0,268	0,268	6,554	30,096
Итого:			63,38	22,724	25,929	81,732	657,06
2й Завтрак							
	1. Сок	200	12,83	1,019	0,204	20,574	93,704
Итого:			12,83	1,019	0,204	20,574	93,704
Обед							
72	1. Салат картофельный с кукурузой 01.03.	100	12,67	2,896	10,366	11,788	153,595
152	2. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы 01.03.	235/15	14,94	6,645	6,37	19,592	163,209
291	3. Плов из птицы 01 01.	200	35,58	17,751	16,712	38,039	372,176
527	4. Компот из кураги	200	2,75	0,408	0,024	9,927	41,889
	5. Хлеб пшеничный	45	3,36	3,227	1,233	22,095	113,499
	6. Хлеб ржаной	55	4,07	3,282	0,592	17,968	93,605
Итого:			73,36	34,208	35,297	119,409	937,973
Полдник							
535	1. Йогурт 2,5%	192	15,42	5,4	4,821	16,392	165,844
562,615	2. Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком с 01.03.	40	4,46	2,868	3,781	18,454	119,476
	3. Апельсин	57	10,80	0,513	0,114	4,613	22,78
Итого:			30,69	8,781	8,716	39,459	308,1
Итого за день:			180,26	66,732	70,146	261,174	1996,83

диетсестра_____Кулеева Т. А.

Приходящие с 12 лет и старше

ТКК	Блюда	Выход	Стоимость, руб.	Химический состав			
				Белки	Жиры	Углев.	Ккал
Завтрак							
182	1. Каша пшенная молочная жидкая	200	18,79	8,401	9,18	37,213	268,332
306	2. Яйцо отварное	40	11,34	5,08	4,6	0,28	62,8
382	3. Какао с молоком	200	9,06	4,361	3,797	14,044	108,293
99,100	4. Бутерброд с маслом	68	8,95	4,397	8,265	29,902	213,112
	5. Яблоко импортное 1 сорт	100	6,56	0,268	0,268	6,554	30,096
Итого:			54,70	22,507	26,11	87,992	682,632
2й Завтрак							
	1. Сок	200	12,83	1,019	0,204	20,574	93,704
Итого:			12,83	1,019	0,204	20,574	93,704
Обед							
72	1. Салат картофельный с кукурузой 01.03.	100	12,67	2,896	10,366	11,788	153,595
152	2. Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы 01.03.	235/15	14,97	6,645	6,37	19,592	163,209
291	3. Плов из птицы 01 01.	275	71,51	35,07	33,864	38,039	595,812
527	4. Компот из кураги	200	3,70	0,561	0,032	12,414	52,66
	5. Хлеб пшеничный	60	4,48	4,302	1,644	29,46	151,332
	6. Хлеб ржаной	80	5,96	4,807	0,867	26,318	137,105
Итого:			113,29	54,28	53,143	137,612	1253,71
Полдник							
535	1. Йогурт 2,5%	213	17,05	5,97	5,33	18,123	183,362
562,615	2. Пирожок печеный из сдобного теста с фаршем картофельным с луком с 01.03.	50	6,09	3,702	5,247	23,391	155,792
	3. Апельсин	57	10,80	0,513	0,114	4,613	22,78
Итого:			33,94	10,185	10,691	46,127	361,934
Итого за день:			214,76	87,99	90,149	292,305	2391,98

директор_____Шадрина И. Л.