

Меню на 30.05.2025, День 8

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

Приходящие с 7-11 лет

| ТКК            | Блюда                                       | Выход  | Стоимость,<br>руб. | Химический состав |         |         |         |
|----------------|---------------------------------------------|--------|--------------------|-------------------|---------|---------|---------|
|                |                                             |        |                    | Белки             | Жиры    | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак        |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
| 325            | 1. Пудинг из творога со сгущенным молоком   | 200/30 | 96,01              | 47,967            | 36,308  | 69,037  | 804,531 |
| 382            | 2. Какао с молоком                          | 200    | 12,35              | 4,286             | 3,743   | 12,958  | 103,161 |
| 99,100         | 3. Бутерброд с маслом                       | 52     | 11,50              | 3,308             | 7,026   | 22,467  | 167,481 |
|                | 4. Яблоко импортное 1 сорт                  | 100    | 10,15              | 0,395             | 0,395   | 9,685   | 44,473  |
|                | 1. (замена аллергикам) Апельсин             | 133    | 24,08              | 1,201             | 0,267   | 10,805  | 53,359  |
| Итого:         |                                             |        | 130,02             | 55,956            | 47,471  | 114,148 | 1119,64 |
| 2й Завтрак     |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
|                | 1. Сок                                      | 200    | 10,37              | 1                 | 0,2     | 20,2    | 92      |
| Итого:         |                                             |        | 10,37              | 1                 | 0,2     | 20,2    | 92      |
| Обед           |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
| 182            | 1. Кукуруза с яйцом и луком                 | 80     | 22,20              | 6,219             | 13,55   | 5,38    | 170,669 |
| 159            | 2. Суп с крупой и рыбными консервами 01.03. | 250    | 36,33              | 8,771             | 12,128  | 22,308  | 233,754 |
| 400,428        | 3. Капуста тушеная с птицей с 01.01.        | 200    | 40,19              | 23,421            | 20,43   | 11,338  | 322,482 |
| 527            | 4. Компот из смеси сухофруктов              | 200    | 1,61               | 0,016             | 0       | 7,802   | 31,524  |
|                | 5. Хлеб пшеничный                           | 45     | 3,77               | 3,273             | 1,251   | 22,411  | 115,121 |
|                | 6. Хлеб ржаной                              | 55     | 4,71               | 3,418             | 0,616   | 18,717  | 97,506  |
| Итого:         |                                             |        | 108,82             | 45,118            | 47,974  | 87,955  | 971,056 |
| Полдник        |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
| 534            | 1. Молоко кипяченое                         | 200    | 16,00              | 5,835             | 5,21    | 9,857   | 110,444 |
| 574            | 2. Крендель сахарный                        | 40     | 12,82              | 3,096             | 8,196   | 24,782  | 185,429 |
|                | 3. Яблоко                                   | 107    | 11,87              | 0,429             | 0,429   | 10,511  | 43,761  |
| Итого:         |                                             |        | 40,69              | 9,36              | 13,835  | 45,149  | 339,634 |
| Итого за день: |                                             |        | 289,89             | 111,434           | 109,481 | 267,452 | 2522,33 |

диетсестра\_\_\_\_\_Кулеева Т. А.

Приходящие с 12 лет и старше

| ТКК            | Блюда                                       | Выход  | Стоимость,<br>руб. | Химический состав |         |         |         |
|----------------|---------------------------------------------|--------|--------------------|-------------------|---------|---------|---------|
|                |                                             |        |                    | Белки             | Жиры    | Углев.  | Ккал    |
| Завтрак        |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
| 325            | 1. Пудинг из творога со сгущенным молоком   | 235/35 | 108,82             | 54,238            | 41,15   | 79,772  | 917,245 |
| 382            | 2. Какао с молоком                          | 200    | 18,08              | 6,277             | 5,504   | 17,266  | 144,461 |
| 99,100         | 3. Бутерброд с маслом                       | 68     | 13,87              | 4,403             | 8,267   | 29,945  | 213,334 |
|                | 4. Яблоко импортное 1 сорт                  | 100    | 10,15              | 0,395             | 0,395   | 9,685   | 44,473  |
|                | 1. (замена аллергикам) Груша                | 163    | 24,58              | 0,656             | 0,492   | 15,577  | 68,867  |
| Итого:         |                                             |        | 150,93             | 65,314            | 55,316  | 136,668 | 1319,51 |
| 2й Завтрак     |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
|                | 1. Сок                                      | 200    | 10,37              | 1                 | 0,2     | 20,2    | 92      |
| Итого:         |                                             |        | 10,37              | 1                 | 0,2     | 20,2    | 92      |
| Обед           |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
| 182            | 1. Кукуруза с яйцом и луком                 | 100    | 27,92              | 7,722             | 17,968  | 6,741   | 222,498 |
| 159            | 2. Суп с крупой и рыбными консервами 01.03. | 250    | 36,36              | 8,753             | 12,128  | 22,222  | 233,309 |
| 400,428        | 3. Капуста тушеная с птицей с 01.01.        | 280    | 70,43              | 41,124            | 35,836  | 11,608  | 533,09  |
| 527            | 4. Компот из смеси сухофруктов              | 200    | 2,13               | 0,023             | 0       | 9,48    | 38,358  |
|                | 5. Хлеб пшеничный                           | 60     | 5,03               | 4,363             | 1,667   | 29,881  | 153,494 |
|                | 6. Хлеб ржаной                              | 81     | 6,85               | 4,972             | 0,897   | 27,224  | 141,826 |
| Итого:         |                                             |        | 148,72             | 66,957            | 68,496  | 107,156 | 1322,57 |
| Полдник        |                                             |        |                    |                   |         |         |         |
| 534            | 1. Молоко кипяченое                         | 200    | 16,00              | 5,835             | 5,21    | 9,857   | 110,444 |
| 574            | 2. Крендель сахарный                        | 50     | 17,37              | 3,911             | 11,23   | 31,112  | 241,351 |
|                | 3. Яблоко                                   | 107    | 11,87              | 0,429             | 0,429   | 10,511  | 43,761  |
| Итого:         |                                             |        | 45,24              | 10,175            | 16,868  | 51,48   | 395,555 |
| Итого за день: |                                             |        | 355,25             | 143,445           | 140,881 | 315,504 | 3129,64 |

директор\_\_\_\_\_Шадрина И. Л.