ГКОУ "АККК им. Г.Н. Трошева" **21.10.2026**

Меню корпус (Корпус)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	завтрак	
250	***Каша пшенная молочная*** *молоко, пшено, сахар, масло сливочное, соль*	ЭЦ-441, Б-13, Ж-16, У/в-60, Вит.С-2, Ca-235, Mg-81, P-316, Fe-2
75	***Бутерброд с маслом, сыр*** *хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр*	ЭЦ-200, Б-6, Ж-13, У/в-15, Ca-157, Mg-12, P-102, Fe-1
200	***чай с лимоном*** *сахар, лимон свежий, чай*	ЭЦ-57, У/в-15, Ca-6, Mg-5, P-9, Fe-1
40	***хлеб пшеничный 40***	ЭЦ-71, Б-2, У/в-15, Ca-6, Mg-4, P-20
	Итого за завтрак	ЭЦ-769, Б-21, Ж-29, У/в-105, Вит.С-3, Ca-404, Mg-102, P-447, Fe-4
	второй завтрак	
100	***Яблоки***	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.А-5, Вит.С-7, Ca-16, Mg-9, P-11, Fe-2
110	***груши***	ЭЦ-47, У/в-10, Вит.С-5, Ca-19, Mg-12, P-16, Fe-2
	Итого за второй завтрак	ЭЦ-94, У/в-20, Вит.А-5, Вит.С-12, Вит.Е-1, Ca-35, Mg-21, P-27, Fe-4
	обед	
100	***помидоры свежие***	ЭЦ-22, Б-1, У/в-3, Вит.С-25, Вит.Е-1, Ca-13, Mg-18, P-23, Fe-1
250	***Суп картофельный с крупой*** *картофель, лук репчатый, морковь, рис, масло растительное, соль*	ЭЦ-145, Б-3, Ж-5, У/в-22, Вит.А-253, Вит.С-11, Вит.Е-2, Ca-23, Mg-32, P-81, Fe-1
250	***плов*** *куры, рис, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль*	ЭЦ-476, Б-17, Ж-23, У/в-48, Вит.А-349, Вит.С-3, Вит.Е-5, Ca-24, Mg-52, P-225, Fe-2
200	***Компот из сухофрукт*** *сахар, сухофрукты, лимонная кислота*	ЭЦ-94, У/в-24, Вит.А-40, Вит.С-1, Ca-2, Mg-1, P-2
60	***Хлеб 60***	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29, Ca-12, Mg-8, P-39, Fe-1
	Итого за обед	ЭЦ-880, Б-26, Ж-28, У/в-126, Вит.А-642, Вит.С-37, Вит.Е-8, Ca-74, Mg-111, P-370, Fe-5
	Полдник	
200	***Сок***	ЭЦ-92, Б-1, У/в-20, Вит.С-4, Ca-14, Mg-8, P-14, Fe-3
110	***бананы***	ЭЦ-96, Б-2, Ж-2, У/в-21, Вит.А-2
150	***сырники из творога*** *яйцо, творог, мука, масло сливочное, сахар, соль, ваниль*	ЭЦ-671, Б-37, Ж-43, У/в-34, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.Е-1, Ca-273, Mg-49, P-550, Fe-4
	Итого за Полдник	ЭЦ-859, Б-40, Ж-45, У/в-75, Вит.А-3, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.Е-2, Ca-287, Mg-57, P-564, Fe-7
	Ужин	
110	***капуста квашеная100*** *капуста квашеная, масло растительное*	ЭЦ-41, Б-2, Ж-2, У/в-3, Вит.С-30, Вит.Е-1, Ca-48, Mg-16, P-31, Fe-1
60	***Хлеб 60***	ЭЦ-143, Б-5, У/в-29, Ca-12, Mg-8, P-39, Fe-1
200	***Чай с сахаром*** *сахар, чай*	ЭЦ-57, У/в-15, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1
130	***тефтели из говяоины с рисом*** *свинина, говядина котлетное мясо, лук репчатый, рис, морковь, сметана, масло сливочное, томатная паста, чеснок, соль*	ЭЦ-163, Б-8, Ж-10, У/в-10, Вит.А-200, Вит.С-4, Ca-25, Mg-19, P-94, Fe-1
200	***Каша гречневая*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль*	ЭЦ-345, Б-11, Ж-11, У/в-48, Вит.Е-1, Ca-19, Mg-176, P-265, Fe-6
	Итого за Ужин	ЭЦ-749, Б-26, Ж-23, У/в-105, Вит.А-200, Вит.В1-1, Вит.С-34, Вит.Е-2, Ca-109, Mg-223, P-437, Fe-10
	Ужин 2	
200	***Какао*** *молоко, сахар, какао*	ЭЦ-134, Б-3, Ж-3, У/в-25, Вит.С-1, Ca-120, Mg-14, P-90
70	***Пряники***	ЭЦ-95, Б-3, У/в-19
	Итого за Ужин 2	ЭЦ-229, Б-6, Ж-3, У/в-44, Вит.С-1, Ca-120, Mg-14, P-90
	Итого за день	ЭЦ-3 580, Б-119, Ж-128, У/в-475, Вит.А-850, Вит.В1-1, Вит.В2-2, Вит.С-92, Вит.Е-12, Ca-1 029, Mg-528, P-1 935,

Директор Колесникова Е.О.

Заведующий производством (шеф-повар) Богучарова А.А.