





МЕНЮ

Первая неделя - вторник 12-18 лет

20.02.2024 г.

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,1	10	47,9	311
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2		16,7	69
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,9	11,5	19,4	192
Итого				15,1	26	84,3	633
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	10,1	7,5	129
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13	12,9	0,1	169
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19,1	8,3	40,1	311
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250			24,3	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				49,2	36,7	163,7	1186
Уплотнённый полдник							
2008	467	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	100	6,6	12,4	55,8	360
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	100
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	89	1	0,2	3,4	21
2011	265	ПЛОВ	200	22,7	23,4	35,1	441
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				37,8	37	176,7	1194
Всего				102,1	99,7	424,7	3013

Согласовано



Генеральный директор
АНО СОО "АКАДЕМИЯ"
Вимарева И.В./

МЕНЮ

Первая неделя – вторник

20.02.2024 г.

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8	38,3	249
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1		14,8	59
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	9,2	15,5	153
Итого				13,1	21,7	68,9	522
Обед							
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,1	8,1	6	102
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	3,3	6,1	64
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	10,1	10,1	0,1	131
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	160	17	7,3	35,7	276
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			17,5	70
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				41,8	30	139,4	996
Уплотнённый полдник							
2011	434	ПЛЮШКА МОСКОВСКАЯ	50	5	1	28,1	141
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	73	0,8	0,1	2,8	18
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,2	100
2011	265	ПЛОВ	150	17,5	17,4	28,3	341
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого				28,5	19,3	126,5	800
Всего				83,4	71	334,8	2318