

Согласовано



Генеральный директор
АНО ОО "АКАДЕМИЯ"
Зимарева И.В./

20.03.24

МЕНЮ

Первая неделя - среда

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,3	10,3	50	334
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,6	1,3	17,1	86
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,4	12,4	10,6	187
Итого				18,3	24	77,7	607
Обед							
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,9	5,3	7,7	83
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2011	304	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	4	25,9	149
2008	259	ГУЛЯШ	100	31,4	31,8	6,2	436
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0,2	0,2	27,9	114
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				54,2	47,1	170,4	1323
Уплотнённый полдник							
2008	435	РЯЖЕНКА	250	7,5	2,5	10,5	100
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,9	0,2	7,8	41
2011	399	БЛИНЧИКИ	100	5,2	8,1	29,3	210
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ - СЛАДКИЙ	50	1	2,4	17,4	96
2011	447	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	150	26,7	57,2	160,3	1264
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				47,4	70,9	265,4	1901
Всего				119,9	142	513,5	3831