

Согласовано



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

21.03.24

МЕНЮ

Первая неделя - пятница

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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7,1	10	47,9	311
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1		14,8	59
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,6	11	18,5	201
Итого				13,8	21	81,2	571
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8
2011	82	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	2,2	6,5	12,8	123
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,5	21,4	17,8	354
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	250	0,2	0,2	33,8	139
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				38,3	29,5	149,5	1024
Уплотнённый полдник							
2008		БАНАН	86	1,3	0,4	18	82
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250				
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53
2008	219	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	165	30,1	22	18,9	394
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				42,9	31,2	128,3	969
Всего				95	81,7	359	2564