

Утверждаю

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



# МЕНЮ

Если 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ	155	2,6	3,4	17,2	109	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3			7	29	0,61
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,9	8	10,3	129	0,1
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>6,5</b>	<b>11,4</b>	<b>34,5</b>	<b>267</b>	<b>0,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>								
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,6	4	3	51	11,2
2008	120	СУП КУРИНЫЙ	150	9,8	15	9,5	214	1
2008	313	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	14,2	2,9	0,4	85	9
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	80	2,1	0,3	13,7	66	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,3	0,2	20,7	88	3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>30,6</b>	<b>22,8</b>	<b>70,9</b>	<b>616</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	ПИРОЖОК С ВИШНЕЙ	60	2,8	2,4	16,1	97	3
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	0,1		18,4	76	1,2
<b>Итого<sup>1</sup></b>			<b>210</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>34,5</b>	<b>173</b>	<b>4,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	265	ПЛОВ	150	16,6	17,6	23,8	321	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,2	0,1	12,5	50	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>17,6</b>	<b>17,8</b>	<b>41,3</b>	<b>395</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>58,5</b>	<b>54,6</b>	<b>189,3</b>	<b>1494</b>	<b>90,41</b>