

Согласовано



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

МЕНЮ

12 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	33,9	200
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,1		14,8	59
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,6	11	18,5	202
Итого				9,6	16,9	67,2	461
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7
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	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				38	29,3	135	961
Уплотнённый полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250				
2011	327	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	0,9	2,4	6,6	52
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	140	25,6	18,7	16,1	335
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				37,5	27,9	117,2	874
Всего				85,1	74,1	319,4	2296