



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

МЕНЮ

29 января 2024 г.

7-11 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	3,6	6,1	16,7	136
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,6	9,2	15,4	168
Итого				9,4	15,3	47,1	366
Обед							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	80	1,3	5,5	6	79
2008	120	СУП КУРИНЫЙ	200	6,7	12	11,1	180
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,2	23	136
2011	271	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16,8	22,4	7,2	298
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	25,1	104
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				40	44,5	146,4	1150
Уплотнённый полдник							
2011	419	ПИРОЖКИ С ВИШНЕЙ	80	3,9	20,7	38,5	356
2008	265	ПЛОВ	200	21,6	23,2	24,6	394
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	100
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,9	0,2	7,8	41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
Итого				30,3	44,5	120,3	1009
Всего				79,7	104,3	313,8	2525