

Согласовано



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

МЕНЮ

30 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	8,3	40,7	261
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	55	2,4	5,1	30	173
Итого				11,8	16,4	95,2	575
Обед							
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,1	5,1	8,7	86
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,4	4,5	18,6	141
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4	32,8	179
2011	260	ГУЛЯШ	130	19,4	22,2	4	295
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250			24,3	97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				42,9	37,1	172,5	1198
Уплотнённый полдник							
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2011	424	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	1	59,5	278
2008	411	КИСЕЛЬ	250	0,1	0,1	34,9	141
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	20,5	25,2	301
2011	268	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	23,1	12,3	315
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				32,2	45,6	181,8	1272
Всего				86,9	99,1	449,5	3045