

Согласовано



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

# МЕНЮ

Вторая неделя - пятница

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,1	10,9	54,8	358
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ	250	4,7	3,8	30,6	176
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	225
<b>Итого</b>				<b>22,5</b>	<b>29,6</b>	<b>98,1</b>	<b>759</b>
<b>Обед</b>							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,6	10,1	7,4	127
2008	75	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	1,8	6,3	8,6	105
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	20,5	25,2	301
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10,5	23,5	7,8	286
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
<b>Итого</b>				<b>30,4</b>	<b>61,7</b>	<b>157,4</b>	<b>1316</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2011	423	БУЛОЧКА "УЛИТКА"	100	7,6	9,7	49,2	312
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250				
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	23	26,6	40,6	494
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>37,1</b>	<b>37,2</b>	<b>139,7</b>	<b>1043</b>
<b>Всего</b>				<b>90</b>	<b>128,5</b>	<b>395,2</b>	<b>3118</b>