

Согласовано



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

МЕНЮ

Вторая неделя - четверг

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,2	12,1	30,4	262
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	250	1,8	1,6	21,2	107
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	16,8	15	220
Итого				17,1	35	66,9	650
Обед							
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,5	9,3	7,1	130
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	250	2,1	6,4	9,1	110
2008	141	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	210	14,9	27,1	15,1	364
2008	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	250	0,1	0,1	31,4	128
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				34,5	44,2	146,8	1132
Уплотнённый полдник							
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,9	0,2	7,8	41
2008	483	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	100	6,7	12,6	66,2	404
2011	199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	180	19,1	8,2	40,2	311
2008	309	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	110	9,4	12	9,6	184
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7
2011	388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	250	0,9	0,4	36	166
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				43,5	34	200,8	1303
Всего				95,1	113,2	414,5	3085