

Согласовано



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

МЕНЮ

29 января 2024 г.

12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,4	10	33,4	253
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	7,7	14,9	12,7	225
Итого				15,3	24,9	61,1	540
Обед							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,6	6,9	7,3	99
2008	120	СУП КУРИНЫЙ	250	9,8	15	9,5	214
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	4,1	29,7	175
2011	271	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	8,8	19,3	8,7	243
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				37,9	46,8	167,2	1246
Уплотнённый полдник							
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,9	0,2	7,8	41
2008	451	ПИРОЖКИ С ВИШНЕЙ	100	4,6	4	26,8	162
2008	265	ПЛОВ	250	28,6	29,3	44,4	555
2008	437	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	250	0,2	0,1	30,2	125
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				40,4	34,1	149,3	1073
Всего				93,6	105,8	377,6	2859