

Согласовано



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

МЕНЮ

11 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	10	26,8	224
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	2,6	20,2	18	264
Итого				10,3	31,5	67,2	595
Обед							
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	80	3,6	7,5	5,6	105
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,8	9,3	17,9	195
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	15,5	17,1	16,6	285
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			19,4	77
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	237
Итого				41,8	35,2	143,6	1062
Уплотнённый полдник							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	74	0,6	0,1	1,9	10
2008	451	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	90	4,1	1,8	39,4	190
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	20,4	25,2	300
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,4	3,6	6,5	103
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				24,9	26,5	141	906
Всего				77	93,2	351,8	2563