

Согласовано

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

**МЕНЮ**

Первая 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	190	КАША "ДРУЖБА"	250	7,8	12,5	33,5	280
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	250	4,2	3	33,4	178
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	2,4	0,9	30,6	138
Итого				14,4	16,4	97,5	596
Обед							
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,5	9,4	7,1	131
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	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				42,7	37,1	150	1108
Уплотнённый полдник							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	74	0,6	0,1	1,9	10
2008	451	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	90	4,2	1,7	39,4	189
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,6	20,5	25,2	301
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,4	3,6	6,5	103
2008	411	КИСЕЛЬ	250	0,1	0,1	34,9	141
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
Итого				25	26,5	148	934
Всего				82,1	80	395,5	2638