

Согласовано



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

## МЕНЮ

15 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8	26,7	203
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
<b>Итого</b>				<b>13,8</b>	<b>22,9</b>	<b>54,4</b>	<b>490</b>
<b>Обед</b>							
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,6	6,9	7,4	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	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	8,9	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
<b>Итого</b>				<b>38</b>	<b>46,8</b>	<b>167,3</b>	<b>1246</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
2008	451	ПИРОЖКИ С ВИШНЕЙ	80	3,7	3,2	21,4	130
2008	265	ПЛОВ	200	22,8	23,3	35,6	444
2008		АПЕЛЬСИН	96	0,9	0,2	7,8	41
2008	437	МОРС КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,1	0,1	24,3	100
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	6,1	0,5	40,1	190
<b>Итого</b>				<b>33,6</b>	<b>27,3</b>	<b>129,2</b>	<b>905</b>
<b>Всего</b>				<b>85,4</b>	<b>97</b>	<b>350,9</b>	<b>2641</b>