

Утверждаю

директор

МОУ Першинская ОШ

Смирнова Е. Ю./



# МЕНЮ

16 сентября 2024 г.

## завтрак

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                             | Выход | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |       |                   |             |              |                               |
| 2010             | 31            | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200/5 | 6,3               | 8,9         | 22,6         | 190                           |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 200   | 0,1               |             | 10,6         | 43                            |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                   | 60    | 3,8               | 9,4         | 26,3         | 205                           |
|                  |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 22    | 1,5               | 0,6         | 10,2         | 52                            |
| 2008             |               | БАНАН  | 173   | 2,6               | 0,9         | 36,5         | 167                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>14,3</b>       | <b>19,8</b> | <b>106,2</b> | <b>657</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>14,3</b>       | <b>19,8</b> | <b>106,2</b> | <b>657</b>                    |

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                                       | Выход | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|-------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |  |       | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |
| <b>Обед</b>      |               |  |       |                   |             |             |                               |
| 1994             | 129           | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ СО СМЕТАНОЙ | 200   | 3,7               | 5,2         | 13,5        | 118                           |
| 2008             | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ                    | 150   | 3,6               | 5,6         | 20,6        | 144                           |
| 2010             |               | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                     | 70    | 0,1               |             | 0,5         | 2                             |
| 2010             | 91            | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА                                 | 200   | 0,9               |             | 28,2        | 116                           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 52    | 3,5               | 0,5         | 22,1        | 106                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |       | <b>11,8</b>       | <b>11,3</b> | <b>84,9</b> | <b>486</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |       | <b>11,8</b>       | <b>11,3</b> | <b>84,9</b> | <b>486</b>                    |