



Утверждаю

директор  
МОУ Першинская ОШ  
Смирнова Е. Ю./

# МЕНЮ

21 марта 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	101/30	10	12,3	3,1	156	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			11	44	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,4	0,6	9,4	47	
2008	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,1	4,4	25,7	166	
2008		ЙОГУРТ	95	4,8	3	8,1	83	
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>					<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>57,3</b>	<b>496</b>
				<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>57,3</b>	<b>496</b>	

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	201	4	2,1	9,9	73	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	148	3	5,5	16,6	125	
2017	275	КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПОХЛЫНОВСКИ	79	13,1	15,8	6,1	210	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200			11	44	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	65	4,3	0,6	27,6	133	
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>					<b>24,4</b>	<b>24</b>	<b>71,2</b>	<b>585</b>
				<b>24,4</b>	<b>24</b>	<b>71,2</b>	<b>585</b>	