

Утверждаю:  
 Директор ООО «ФУ «ОМК»  
 Е.А. Маслакова

День: 11.09.2023г.  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 ДИЕТА

Согласовано:  
 Директор школы  
 В.Н. Васильев

**Завтрак**

| N рецептуры   | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|-----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
|               |  |                 | Б                    | Ж           | У           |                                |
| 236/2021      | Каша рисовая молочная жидкая           | 200             | 5,16                 | 6,52        | 32,18       | 208,00                         |
| 462/2021      | Какао с молоком                        | 200             | 3,30                 | 2,90        | 13,90       | 94,00                          |
| 573/2021      | Хлеб «пшеничный»                       | 30              | 2,28                 | 0,24        | 15,00       | 70,20                          |
| 63/2021       | Бутерброд с сыром (и маслом сливочным) | 45              | 6,90                 | 9,00        | 10,00       | 149,00                         |
| 82/2021       | Фрукты свежие                          | 100             | 1,00                 | 0,40        | 9,80        | 44,00                          |
| <b>Итого:</b> |  | <b>575</b>      | <b>18,6</b>          | <b>19,1</b> | <b>80,9</b> | <b>565,2</b>                   |

**Обед**

| N рецептуры   | Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|-----------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|               |  |                 | Б                    | Ж           | У             |                                |
| 06/2021       | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом и яблоком | 60              | 0,60                 | 3,60        | 3,00          | 46,80                          |
| 118/2021      | Суп картофельный с крупой "Крестьянский"                       | 200             | 1,92                 | 4,00        | 6,80          | 70,80                          |
| 308/2021      | Котлета рыбная любительская (горбуша)                          | 100             | 12,00                | 7,00        | 6,00          | 141,11                         |
| 202/2021      | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 200             | 11,80                | 8,82        | 52,28         | 335,80                         |
| 501/2021      | Сок фруктовый  | 200             | 1,00                 | 0,20        | 22,00         | 86,00                          |
| 573/2021      | Хлеб «Пшеничный»   | 50              | 3,80                 | 0,40        | 24,60         | 117,00                         |
| 574/2021      | Хлеб ржаной  | 40              | 3,20                 | 0,60        | 16,04         | 82,40                          |
| 82/2021       | Фрукты   | 30              | 0,30                 | 0,1         | 3,00          | 15,00                          |
| <b>Итого</b>  |  | <b>880</b>      | <b>24,8</b>          | <b>24,7</b> | <b>133,75</b> | <b>894</b>                     |
| <b>Всего:</b> |  |                 | <b>43,4</b>          | <b>43,8</b> | <b>214,65</b> | <b>1459,2</b>                  |