



Тверждаю:
Директор ООО «ФХ «ОМК»
Е.А. Маслакова



Согласовано:
Директор школы
В.Н. Васильев

День: 08.09.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
213/2021	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	32,00	228,00
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,8	0,4	24,6	117
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
итого		595	20,7	18,0	86,1	579

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
21/2021	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00
100/2021	Рассольник «Ленинградский»	200	2,10	4,08	10,60	87,60
375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
537/2021	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60
Итого:		850	28,92	25,885	114,035	806
Всего:			49,6	43,9	200,1	1385,0

День: 08.09.2023г. Диета

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
213/2021	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	32,00	228,00
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,8	0,4	24,6	117
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
итого		595	20,7	18,0	86,1	579

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
21/2021	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00
100/2021	Рассольник «Ленинградский»	200	2,10	4,08	10,60	87,60
375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
82/2021	Фрукты свежие	60	0,6	0,6	6,00	144,60
Итого:		850	23,28	22,95	104,8	687,4
Всего:			43,98	40,95	191,00	1266,4

День: 08.09.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
213/2021	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,37	39,27	284,63
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,8	0,4	24,6	117
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
итого		645,0	22,9	19,9	93,4	635,6

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
21/2021	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00
100/2021	Рассольник «Ленинградский»	250	2,63	5,10	13,25	109,50
375/2021	Плов из отварной птицы	300	18,45	12,30	37,20	334,50
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,525	14,035	72,1
537/2021	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60
Итого:		1000	35,6	31,0	129,1	939,4
Всего:			58,47	50,87	222,45	1575,03