

Утверждено:
 Директор ООО «ОМК»
 Е.А. Маслакова



Согласовано:
 Директор школы
 В.Н. Васильев



День: 02.10.2023г.
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима 2023г.
 Возрастная категория: 7-11 лет

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	208,01
460/2021	Чай с молоком	200	2,00	1,30	12,00	65,01
69/2021	Бутерброд с маслом	35	2,00	11,00	12,00	146,01
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,01
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,01
итого		575	21,4	20,7	66,48	521

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2/2021	Салат "Витаминный" (из белокочанной капусты с морковью и яблоками)	100	1,20	5,10	5,50	73,00
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,50	6,00	60,00
373/2021	Котлеты "Нежные"	90	16,7	11,2	5,7	190,8
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
489/2021	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	13,50	56,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
547/2021	Коржик молочный	30	1,38	2,45	12,40	77,00
Итого:		835	31,6	28,0	101,7	783,6
Всего завтрак/обед:			53,0	48,7	168,1	1310,6