

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

Согласовано:
 Директор школы
 В.П. Васильев

День: 14.09.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| N рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 237/2021 | Каша овсяная жидкая (молочная) | 200 | 7,66 | 8,56 | 32,34 | 237,0 |
| 496/2021 | Напиток из шиповника | 200 | 0,70 | 0,27 | 18,30 | 78,0 |
| 69/2021 | Бутерброд с маслом | 35 | 1,60 | 11,00 | 10,00 | 146,0 |
| 267/2021 | яйцо вареное | 40 | 5,10 | 5,00 | 0,30 | 63,0 |
| 82/2021 | Фрукты свежие | 100 | 1,00 | 0,40 | 9,80 | 44,0 |
| Итого: | | 575 | 16,06 | 25,23 | 70,74 | 568,0 |

Обед

| N рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 01/2021 | Салат из капусты | 100 | 1,45 | 6,00 | 8,40 | 94,0 |
| 98/2021 | Свекольник | 200 | 1,86 | 3,78 | 8,26 | 74,6 |
| 356/2021 | Печень говяжья "По-строгановский" | 90 | 17,00 | 8,46 | 6,8 | 173,7 |
| 202/2021 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 6,615 | 39,21 | 251,8 |
| 495/2021 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 20,10 | 84,0 |
| 573/2021 | Хлеб «Пшеничный» | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,2 |
| 574/2021 | Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,60 | 16,04 | 82,4 |
| 580/2021 | Кондитерское изделие | 25 | 1 | 8 | 16 | 7 |
| Итого: | | 835 | 35,24 | 33,795 | 129,57 | 902,7 |
| Всего: | | | 51,3 | 59,0 | 200,3 | 1470 |