

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

Согласовано
 Директор школы
 В.Н. Васильев

День: 16.10.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима 2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

| № 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 |
| 460/2021 | Чай с молоком | 200 | 2,00 | 1,30 | 12,00 | 65,00 |
| 69/2021 | Бутерброд с маслом | 35 | 2,00 | 11,00 | 12,00 | 146,00 |
| 267/2021 | яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 |
| 82/2021 | Фрукты свежие | 100 | 1,00 | 1,00 | 10,00 | 45,00 |
| итого | | 575 | 21,4 | 20,7 | 66,48 | 527 |

Обед

| № 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) | 100 | 1,20 | 5,10 | 5,50 | 73,0 |
| 95/2021 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,48 | 3,50 | 6,00 | 60,0 |
| 373/2021 | Котлеты "Нежные" | 90 | 16,7 | 11,2 | 5,7 | 190 |
| 256/2021 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,55 | 4,95 | 29,55 | 184,5 |
| 489/2021 | Компот из вишен и яблок | 200 | 0,20 | 0,10 | 13,50 | 56,0 |
| 573/2021 | Хлеб «пшеничный» | 30 | 2,28 | 0,24 | 15,00 | 70,0 |
| 574/2021 | Хлеб ржаной | 35 | 2,80 | 0,53 | 14,04 | 72,0 |
| 547/2021 | Коржик молочный | 30 | 1,38 | 2,45 | 12,40 | 77,0 |
| Итого: | | 835 | 31,6 | 28,0 | 101,7 | 780 |
| Всего завтрак/обед: | | | 53,0 | 48,7 | 168,1 | 1310 |