

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

19.09.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет



Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00
459/2021	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	50	3,8	0,4	24,6	117
79/2021	Масло сливочное порцией	10	0,08	7,25	0,13	66,10
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
Итого		560	17,18	18,75	79,53	548,1

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
15/2021	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00
113/2021	Суп картофельный с бобовыми	200	5,04	2,86	11,68	92,60
374/2021	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	90	10,0	8,7	8,8	157,5
385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	217,00
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00
Итого:		815	26,725	25,555	121,555	825
Всего:			43,9	44,3	201,1	1373,1