

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

Согласовано:  
 Директор школы  
 В.Н. Васильев

20.09.2023г.

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           |                                |
| 235/2021      | Каша пшенная молочная жидкая           | 200             | 7,46                 | 7,44        | 35,72       | 239,60                         |
| 459/2021      | Чай с сахаром и лимоном                | 200             | 0,30                 | 0,10        | 9,50        | 40,00                          |
| 573/2021      | Хлеб "Пшеничный"                       | 30              | 2,28                 | 0,24        | 14,76       | 70,20                          |
| 63/2021       | Бутерброд с сыром (и маслом сливочным) | 45              | 6,90                 | 9,00        | 10,00       | 149,00                         |
| 82/121        | Фрукты свежие                          | 100             | 1,00                 | 1,00        | 8,10        | 44,00                          |
| <b>Итого:</b> |  | <b>575</b>      | <b>17,9</b>          | <b>17,8</b> | <b>78,1</b> | <b>542,8</b>                   |

*Обед*

| N рецептуры   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|               |  |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 47/2021       | Винегрет овощной                         | 100             | 1,60                 | 6,20         | 6,60          | 88,00                          |
| 129/2021      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,32                 | 3,32         | 9,76          | 78,20                          |
| 347/2021      | Котлеты "Школьные"                       | 90              | 13,77                | 9,90         | 11,97         | 191,70                         |
| 377/2021      | Пюре картофельное                        | 180             | 4,86                 | 7,2          | 10,44         | 126                            |
| 486/2021      | Компот из свежих плодов и ягод           | 200             | 0,10                 | 0,10         | 11,10         | 46,00                          |
| 573/2021      | Хлеб "Пшеничный"                         | 50              | 3,80                 | 0,40         | 24,60         | 117,00                         |
| 574/2021      | Хлеб ржаной                              | 35              | 2,80                 | 0,53         | 14,04         | 72,10                          |
| 82/2021       | Фрукты                                   | 30              | 0,3                  | 0,3          | 2,43          | 13,2                           |
|               |  | <b>885</b>      | <b>29,6</b>          | <b>29,95</b> | <b>90,93</b>  | <b>732,2</b>                   |
| <b>Всего:</b> |  |                 | <b>47,5</b>          | <b>45,75</b> | <b>169,03</b> | <b>1275</b>                    |