

Утверждено:
 Директор ООО «ФХ КОМК»
 Е.А. Маслакова

День: 26.10.2023г.

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Согласовано:
 Директор школы
 В.Н. Васильев

Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
229/2021	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60
458/2021	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	9,80	44,00
Итого:		595	17,3	17,1	86,9	562,6

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
19/2021	Салат из свежих помидоров	100	0,80	6,20	5,50	81,00
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20
328/2021	Жаркое «По-домашнему»	200	17,00	14,30	25,80	307,00
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00
Итого:		795	30,2	26,4	104,7	774,8
Всего:			47,5	43,5	191,6	1337,4

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



Для
 согласования:
 Директор школы
 В.Н. Васильев

День: 26.10.2023г. ДИЕТА

Неделя: вторая

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	
229/2021	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60
458/2021	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	9,80	44,00
Итого:		595	17,3	17,1	86,9	562,6

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
19/2021	Салат из свежих помидоров	100	0,80	6,20	5,50	81,00
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20
328/2021	Жаркое «По-домашнему»	200	17,00	14,30	25,80	307,00
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40
539/2021	Шанежка с яблоками	30	0,3	0,3	2,94	13,20
Итого:		795	29	25,02	94,92	716
Всего:			46,3	42,12	181,82	1278,6

Утверждено:
 Директор ООО «ФХ» «ОМК»
 «СВИА. Маслакова»



Согласовано:

Директор школы

В.Н. Васильев



День: 26.10.2023г.

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

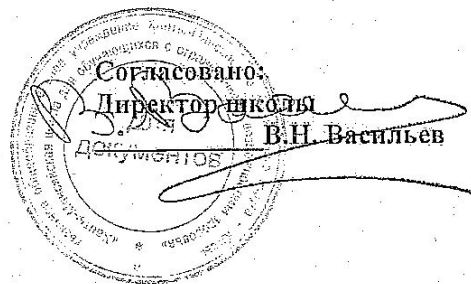
Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
229/2021	Каша "Дружба"	250	7,4	8,26	34,50	238,25
458/2021	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00
573/2021	Хлеб «пшеничный».	50	3,80	0,40	24,60	117,00
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	9,80	44,00
Итого:		645	19,5	18,8	93,8	610,3

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
19/2021	Салат из свежих помидоров	100	0,80	6,20	5,50	81,00
118/2021	Суп картофельный с крупой "Крестьянский"	250	2,40	5,00	8,50	88,50
328/2021	Жаркое «По-домашнему»	250	22,00	17,88	32,25	383,75
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	4,00	0,75	20,05	103,00
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00
Итого:		895	35,2	31,8	113,9	882,5
Всего:			54,7	50,6	207,7	1492,7



День: 25.10.2023г.
 Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	250	10	11	40,43	296,25
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
73/2021	Бутерброды с маслом сливочным и джемом	50	2,00	4,75	25,25	151,25
82/2021	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
Итого:		640	21,2	23,7	89,7	648,5

Обед

№ 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
99/2021	Рассольник	250	2,18	4,58	8,13	82,25
308/2021	Котлета школьная	100	15,30	11,00	13,30	213,00
385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16
501/2021	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
542/2021	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,50
Итого:		950	33,7	32,8	149,8	1027,7
Всего:			54,9	56,5	239,5	1676,2

Утверждает:
 Директор ООО «ФУ «ОМК»
 Маслакова

Дата:
 25.10.2021

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

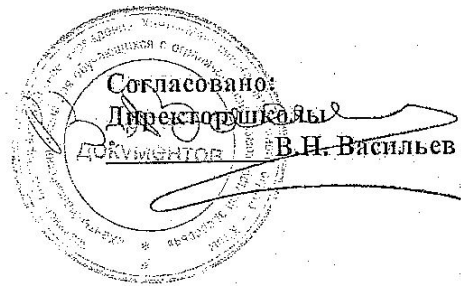
Согласовано:
 Директор школы
 В.Н. Васильев

Завтрак

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	200	8,00	9,00	32,34	237,00
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
73/2021	Бутерброды с маслом сливочным и джемом	40	1,60	3,80	20,20	121,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:		580	18,4	20,7	76,5	559,0

Обед

№ 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
99/2021	Рассольник	200	1,74	3,66	6,50	65,80
308/2021	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70
385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30
501/2021	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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
542/2021	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,50
Итого:		855	29,4	29,7	136,7	934,4
Всего:			47,8	50,4	213,2	1493,4



День:

25.10.2023г.

Неделя: вторая

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	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	200	8,00	9,00	32,34	237,00
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
73/2021	Бутерброды с маслом сливочным и джемом	40	1,60	3,80	20,20	121,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:		580	18,4	20,7	76,5	559,0

Обед

№ 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
99/2021	Рассольник	200	1,74	3,66	6,50	65,80
308/2021	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70
385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30
501/2021	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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 свежие	30	0,12	0,12	2,94	13,20
Итого:		855	27,42	26,47	125,74	853,1
Всего:			45,82	47,17	202,24	1412,1