

Утверждено:
 Директор ООО «ФХ «ОМК»
 В.А. Макарова

День:
 27.09.2021г.

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