

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



Согласовано:
Директор школы
С.В. Барышникова



День: понедельник

Неделя: первая

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	
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,45	8,15	40,23	260,00
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		625,0	16,6	26,1	74,5	579,0

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
02/2021	Салат "Витаминный" (из белокочанной капусты с морковью)	100	1,20	5,10	5,50	73,00
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00
373/2021	Котлеты "Нежные"	100	18,60	12,40	6,30	212,00
256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,00	5,94	35,46	221,40
489/2021	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	13,50	56,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,525	14,035	72,00
547/2021	Коржик молочный	30	1,38	2,45	12,40	77,00
Итого:		925	34,31	31,18	109,145	856,00
Всего:			50,86	57,23	183,67	1435,70

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



Согласовано:
Директор школы
С.В. Барышникова



День: вторник
Неделя: первая
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	
259/2021	Макароны отварные с сыром	250	15,00	12,50	44,13	350,00
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	20	0,16	14,50	0,26	132,20
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
итого		620,0	20,3	28,5	88,5	684,2

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	250	6,30	3,58	14,60	115,7
374/2021	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,10	9,70	9,80	175,0
385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	44,60	140,0
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,2
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,53	14,04	72,
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,0
Итого:		905	30,8	28,3	131,2	788.
Всего:			51,10	56,83	219,69	1472,8

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



Согласовано:
 Директор школы
 С.В. Барышникова



День: среда

Неделя: первая

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	
235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,33	9,30	44,65	299,
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,90	10,00	149,
82/121	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	8,10	44,
итого		625	20,2	20,5	87,0	60:

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
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	4,15	12,20	97
347/2021	Котлеты "Школьные"	120	18,36	13,20	15,96	255
377/2021	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	40
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72
542/2021	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	92
Итого:		985	37,1	35,9	110,0	91
Всего:			57,3	56,5	197,0	15:



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

Согласовано:
 Директор школы
 С.В. Барышникова



День: четверг

Неделя: первая

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	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	250	9,58	10,70	40,43	296,25
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,70	0,27	18,30	78,00
69/2021	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	5,00	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
Итого:		625,0	18,0	27,4	78,8	627,3

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
01/2021	Салат из капусты	100	1,5	6,0	8,4	94,0
98/2021	Свекольник	250	2,33	4,73	10,33	93,2
356/2021	Печень говяжья "По-строгановски"	100	19,50	9,40	7,60	193,0
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,2
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	8,0
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,2
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,4
580/2021	Кондитерское изделие	25	1	8	16	7
Итого:		925	41,0	37,0	140,3	991,
Всего:			59,0	64,4	219,1	1618,

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



Согласовано:
Директор школы
С.В. Барышникова



День: пятница
Неделя: первая
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	
213/2021	Каша гречневая вязкая	250	10,88	9,37	39,27	284,63
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,8	0,4	24,6	117
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	10,00	45,00
итого		645,0	22,9	19,9	93,4	635,6

Обед

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
21/2021	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00
100/2021	Рассольник «Ленинградский»	250	2,63	5,10	13,25	109,50
375/2021	Плов из отварной птицы	300	18,45	12,30	37,20	334,50
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,525	14,035	72,1
537/2021	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60
Итого:		1000	35,6	31,0	129,1	939,4
Всего:			58,47	50,87	222,45	1575,00



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

Согласовано:
 Директор школы
 С.В. Барышникова



День: понедельник

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	
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,45	8,15	40,23	260,00
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
Итого:		625	19,9	20,7	88,9	617,2

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
06/2021	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом и яблоком	100	1,00	6,00	5,00	78,00
118/2021	Суп картофельный с крупой "Крестьянский"	250	2,40	5,00	8,50	88,50
308/2021	Котлета рыбная любительская	120	12,40	8,40	7,20	168,00
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,82	52,28	335,80
501/2021	Сок фруктовый	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	50	4,0	0,75	20,05	103,00
531/2021	Ватрушка с творогом	30	3,90	1,40	10,85	72,00
итого		1005	36,7	31,0	151,1	1060,0
Всего:			56,6	51,7	240,1	1677,2

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

Согласовано:
 Директор школы
 С.В. Барышникова

День: вторник

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	
233/2021	Каша кукурузная молочная жидкая	250	8,00	9,00	46,38	290,25
458/2021	Чай с медом	200	0,4	0,1	14,9	62
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
82/121	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
Итого:		645	20,1	18,9	105,7	662,3

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
53/2021	Икра свекольная	100	1,6	3,6	8,5	72,0
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	9,6	11,2	7,5	168,0
349/2021	Тефтели из говядины в соусе	120	13,7	11,4	8,6	212,6
377/2021	Картофельное пюре	180	4,0	7,2	11,0	126,0
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,3	0,2	14,8	70,2
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,0	72,1
544/2021	Булочка "Российская"	50	3,2	3,5	23,8	140,0
Итого:		965	37,8	37,8	108,2	944,9
Всего:			57,9	56,7	213,8	1607,1

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



Согласовано:
 Директор школы
 С.В. Барышникова



День: среда
 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

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

Согласовано:
 Директор школы
 С.В. Барышникова

День: четверг

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	
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

№ 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

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

Согласовано:
 Директор школы
 С.В. Барышникова



День: пятница

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	
234/2021	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	10,60	36,43	277,00
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
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
82/121	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого:		645	20,3	20,5	90,1	625,0

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
02/2021	Салат "Витаминный" (из белокочанной капусты с морковью)	100	1,20	5,10	5,50	73,00
103/2021	Щи из свежей капусты	250	2,33	4,73	10,33	93,25
356/2021	Печень говяжья "Построгановски"	100	15,65	10,00	6,96	180,87
256/2021	Макаронные изделия отварные	200	7,40	7,00	39,40	246,00
485/2021	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,06	22,20	90,00
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
537/2021	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60
Итого:		975	39,5	34,4	134,4	1000,9
Всего:			59,7	54,9	224,6	1625,9