

Утверждаю:

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

Согласовано:

Директор школы

С.В. Барышникова

День: понедельник 12.05.2025г.

Неделя: первая

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     |                                |
|             | Каша рисовая молочная жидкая   | 200              | 5,16                 | 6,52  | 32,18 | 208,00                         |
| 236/2021    |                                | 200              | 2,00                 | 1,30  | 12,00 | 65,00                          |
| 460/2021    | Чай с молоком                  | 35               | 2,00                 | 11,00 | 12,00 | 146,00                         |
| 69/2021     | Бутерброд с маслом             | 40               | 5,10                 | 4,60  | 0,30  | 63,00                          |
| 267/2021    | яйцо вареное                   | 100              | 1,00                 | 1,00  | 10,00 | 45,00                          |
| 82/2021     | Фрукты свежие                  |                  |                      |       |       |                                |
|             |                                | 575              | 21,4                 | 20,7  | 66,48 | 527                            |
| Итого       |                                |                  |                      |       |       |                                |

**Обед**

| N рецептуры         | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции, гр | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|                     |                                                         |                  | Б                    | Ж    | У     |                                |
|                     | Салат "Витаминный" (из белокочанной капусты с морковью) | 100              | 1,20                 | 5,10 | 5,50  | 73,00                          |
| 2/2021              |                                                         |                  |                      |      |       |                                |
|                     | Борщ с капустой и картофелем                            | 200              | 1,48                 | 3,50 | 6,00  | 60,00                          |
| 95/2021             |                                                         | 90               | 16,7                 | 11,2 | 5,7   | 190,8                          |
| 373/2021            | Котлеты "Нежные"                                        |                  |                      |      |       |                                |
|                     | Макаронные изделия отварные                             | 150              | 5,55                 | 4,95 | 29,55 | 184,50                         |
| 256/2021            |                                                         | 200              | 0,20                 | 0,10 | 13,50 | 56,00                          |
| 489/2021            | Компот из вишен и яблок                                 | 30               | 2,28                 | 0,24 | 15,00 | 70,20                          |
| 573/2021            | Хлеб «пшеничный»                                        | 35               | 2,80                 | 0,53 | 14,04 | 72,10                          |
| 574/2021            | Хлеб ржаной                                             | 30               | 1,38                 | 2,45 | 12,40 | 77,00                          |
| 547/2021            | Коржик молочный                                         | 835              | 31,6                 | 28,0 | 101,7 | 783,6                          |
| Итого:              |                                                         |                  |                      |      |       |                                |
| Всего завтрак/обед: |                                                         |                  | 53,0                 | 48,7 | 168,1 | 1310,6                         |