

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

Согласовано:
Директор школы
С.В.Барышникова

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет

Диета (СД)

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	9,6	10,7	40,4	296,3
11.14.	отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57,0
4.1.	яйцо вареное	40	5,1	5,0	0,3	63,0
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4	0,5	13,9	69,3
79/2021	Масло сливочное порцией	20	0,2	14,5	0,3	132,2
82/2021	Фрукты свежие	100	1,0	0,4	9,8	44,0
	Итого	645,00	18,92	31,37	74,42	661,75

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	2,3	4,7	10,3	93,3
356/2021	Печень говяжья "По-строгановски"	100	19,5	9,4	7,6	193,0
6.5.a	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	7,9	47,1	302,2
11.6.a	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,6	0,1	20,1	84,0
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4	0,5	13,9	69,3
82/2021	Фрукты свежие	100	1,0	0,4	9,8	44,0
	Итого	965,00	37,88	29,06	117,21	879,77
	Всего	1610,00	56,79	60,43	191,62	1541,52