

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

Согласовано:
Директор школы
С.В. Барышникова

День: понедельник

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	
1.11.в	Суп молочный с крупой	250	4,1	4,7	18,6	135,0
460/2021	Чай с молоком (со стевией)	200	1,6	1,3	18,5	64,0
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4	0,5	13,9	69,3
76/2021	Сыр (порциями)	20	4,1	5,5	0,0	66,2
4.1.	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
82/2021	Фрукты свежие (яблоко зеленое)	100	1,0	1,0	10,0	45,0
итого		645	18,30	17,62	61,33	442,50

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
02/2021	Салат "Витаминный" (из белокачанной капусты с морковью)	100	1,2	5,1	5,5	73,0
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250	9,6	11,2	7,5	168,0
373/2021	Котлеты "Нежные"	100	18,6	12,4	6,3	212,0
177/2021	рагу овощное	180	4,3	6,5	20,7	161,1
11.5.а	Компот из яблок без сахара	200	0,2	0,2	9,4	17,0
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4	0,5	13,9	69,3
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,5	14,0	72,1
82/2021	Фрукты свежие (яблоко зеленое)	50	0,5	0,5	5,0	22,0
Итого		950	39,60	36,97	82,40	794,50
Всего		1595	57,90	54,59	143,73	1237,00