

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

Вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет

Диета (СД)

Согласовано:
Директор школы

С.В.Барышникова

Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
6.9.	Вермишель отварная с тертым сыром	100	7,0	6,1	20,6	168,0
457/2021	Чай с сахарозаменителем	200	0,2	0,1	1,3	8,4
575/2021	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,4	0,5	13,9	69,3
79/2021	Масло сливочное порцией	10	0,1	7,3	0,1	66,1
82/2021	Фрукты свежие	100	1,0	1,0	10,0	45,0
	итого	445	10,66	14,95	45,97	356,82

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
8.5.а	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,8	6,0	2,6	68,0
1.16.	Суп картофельный с горохом	250	6,1	3,9	24,1	156,0
374/2021	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,1	9,7	9,8	175,0
208/2021	каша ячневая рассыпчатая	180	5,6	0,7	36,9	176,5
11.6.а	Компот из смеси сухофруктов без сахара	180	0,5	0,1	18,1	75,6
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	100	1,0	1,0	10,0	45,0
	итого	980	31,36	22,45	129,44	837,53
	Всего	1425	42,02	37,40	175,41	1194,35