

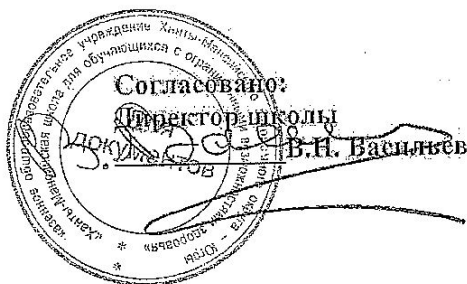
Утверждаю  
 Директор ООО «ФУ «ОМК»  
 СЕРГЕЙСКОЕ  
 АЗИАТСТВО  
 «ОМК»

День: 18.10.2023

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и  
 старше

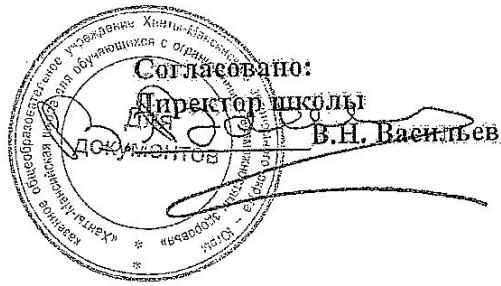


**Завтрак**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,33	9,30	44,65	299,50
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,20
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,90	10,00	149,00
82/121	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	8,10	44,00
<b>Итого</b>		<b>625</b>	<b>20,2</b>	<b>20,5</b>	<b>87,0</b>	<b>602,7</b>

**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
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	4,15	12,20	97,70
347/2021	Котлеты "Школьные"	120	18,36	13,20	15,96	255,60
377/2021	Пюре картофельное	200	5,40	8,00	11,60	140,00
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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
<b>Итого:</b>		<b>985</b>	<b>37,1</b>	<b>35,9</b>	<b>110,0</b>	<b>911</b>
<b>Всего:</b>			<b>57,3</b>	<b>56,5</b>	<b>197,0</b>	<b>1513</b>



День:  
18.10.2023г.

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	
235/2021	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,1
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,1
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,2
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,1
82/121	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	8,10	44,1
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>17,9</b>	<b>17,8</b>	<b>78,1</b>	<b>547</b>

**Обед**

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
47/2021	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,1
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,1
347/2021	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,1
377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	117,1
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,1
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,1
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,1
542/2021	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,1
		<b>885</b>	<b>31,4</b>	<b>31,0</b>	<b>102,4</b>	<b>81</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,3</b>	<b>48,8</b>	<b>180,5</b>	<b>135</b>

Утверждено:  
 Директор ООО «ОМК»  
 Маслакова  
 Даты: 18.10.2023г. Диета

Согласовано:  
 Директор школы  
 В.Н. Васильев  
 Документов

Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: 7-11 лет

*Завтрак*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
235/2021	Каца пшеничная молочная жидкая	200	7,46	7,44	35,72	239,60
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	30	2,28	0,24	14,76	70,20
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/121	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	8,10	44,00
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>17,9</b>	<b>17,8</b>	<b>78,1</b>	<b>542,8</b>

*Обед*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
477/2021	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20
347/2021	Коллеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
377/2021	Пюре картофельное	180	4,85	7,2	10,44	126
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573/2021	Хлеб "Пшеничный"	50	3,80	0,40	24,60	117,00
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
82/2021	Фрукты свежие	30	0,30	0,30	2,43	12,47
		<b>885</b>	<b>29,55</b>	<b>27,95</b>	<b>90,94</b>	<b>731,5</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,45</b>	<b>45,75</b>	<b>178,04</b>	<b>1274,3</b>