

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

Согласовано:  
 Директор школы  
 В.Н. Васильев

День: 19.09.2023г.

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

*Завтрак*

| N рецептуры  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
|              |                                |                 | Б                    | Ж           | У           |                                |
| 259/2021     | Макароны отварные с сыром      | 250             | 15,00                | 12,50       | 44,13       | 350,00                         |
| 459/2021     | Чай с лимоном                  | 200             | 0,30                 | 0,10        | 9,50        | 40,00                          |
| 573/2021     | Хлеб «пшеничный»               | 50              | 3,8                  | 0,4         | 24,6        | 117                            |
| 79/2021      | Масло сливочное порцией        | 20              | 0,16                 | 14,50       | 0,26        | 132,20                         |
| 82/2021      | Фрукты свежие                  | 100             | 1,00                 | 1,00        | 10,00       | 45,00                          |
| <b>итого</b> |                                | <b>620,0</b>    | <b>20,3</b>          | <b>28,5</b> | <b>88,5</b> | <b>684,2</b>                   |

*Обед*

| N рецептуры   | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции(г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|               |   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 15/2021       | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 100             | 0,80                 | 6,00         | 2,60          | 68,00                          |
| 113/2021      | Суп картофельный с бобовыми             | 250             | 6,30                 | 3,58         | 14,60         | 115,75                         |
| 374/2021      | Котлеты, рубленые из птицы с соусом     | 100             | 12,10                | 9,70         | 9,80          | 175,00                         |
| 385/2021      | Рис отварной                            | 180             | 4,52                 | 6,52         | 44,60         | 140,00                         |
| 495/2021      | Компот из смеси сухофруктов             | 180             | 0,54                 | 0,09         | 18,09         | 75,60                          |
| 573/2021      | Хлеб «Пшеничный»                        | 30              | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70,20                          |
| 574/2021      | Хлеб ржаной                             | 35              | 2,8                  | 0,53         | 14,04         | 72,1                           |
| 539/2021      | Шанежка с яблоками                      | 30              | 1,50                 | 1,68         | 12,72         | 72,00                          |
| <b>Итого:</b> |   | <b>905</b>      | <b>30,8</b>          | <b>28,3</b>  | <b>131,2</b>  | <b>788,7</b>                   |
| <b>Всего:</b> |   |                 | <b>51,10</b>         | <b>56,83</b> | <b>219,69</b> | <b>1472,85</b>                 |