

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



День: 22.09.2023г.  
 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	
213/2021	Каша гречневая вязкая	200	8,70	7,49	32,00	228,00
459/2021	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,8	0,4	24,6	117
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
<b>итого</b>		<b>595</b>	<b>20,7</b>	<b>18,0</b>	<b>86,1</b>	<b>579</b>

*Обед*

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
21/2021	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00
100/2021	Рассольник «Ленинградский»	200	2,10	4,08	10,60	87,60
375/2021	Плов из отварной птицы	200	12,30	8,20	24,80	223,00
486/2021	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	55	4,18	0,44	27,06	128,70
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
537/2021	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60
<b>Итого:</b>		<b>850</b>	<b>28,92</b>	<b>25,885</b>	<b>114,035</b>	<b>806</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,6</b>	<b>43,9</b>	<b>200,1</b>	<b>1385,0</b>