

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



Согласовано:  
Директор школы  
С.В. Барышникова



День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осень-зима 2023г.  
Возрастная категория: 7-11 лет

### Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208,00
460/2021	Чай с молоком	200	2,00	1,30	12,00	65,00
69/2021	Бутерброд с маслом	35	2,00	11,00	12,00	146,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
<b>итого</b>		<b>575</b>	<b>21,4</b>	<b>20,7</b>	<b>66,48</b>	<b>527</b>

### Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2/2021	Салат "Витаминный" (из белокочанной капусты с морковью)	100	1,20	5,10	5,50	73,00
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,50	6,00	60,00
373/2021	Котлеты "Нежные"	90	16,7	11,2	5,7	190,8
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
489/2021	Компот из вишен и яблок	200	0,20	0,10	13,50	56,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
547/2021	Коржик молочный	30	1,38	2,45	12,40	77,00
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>31,6</b>	<b>28,0</b>	<b>101,7</b>	<b>783,6</b>
<b>Всего завтрак/обед:</b>			<b>53,0</b>	<b>48,7</b>	<b>168,1</b>	<b>1310,6</b>

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

Согласовано:  
 Директор школы  
 С.В. Барышникова

Вторник  
 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	
259/2021	Макароны отварные с сыром	200	12,00	10,00	35,30	280,00
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	10	0,08	7,25	0,13	66,10
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	1,00	10,00	45,00
<b>итого</b>		<b>560</b>	<b>17,18</b>	<b>18,75</b>	<b>79,53</b>	<b>548,1</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	200	5,04	2,86	11,68	92,60
374/2021	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	90	10,0	8,7	8,8	157,5
385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	217,00
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	2,80	0,53	14,04	72,10
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00
<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>26,725</b>	<b>25,555</b>	<b>121,555</b>	<b>825</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,9</b>	<b>44,3</b>	<b>201,1</b>	<b>1373,1</b>



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

День:  
 среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
235/2021	Каша 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*

N 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	200	2,32	3,32	9,76	78,20
347/2021	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	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
542/2021	Булочка "Домашняя"	30	2,10	3,35	13,90	94,50
		<b>885</b>	<b>31,4</b>	<b>31,0</b>	<b>102,4</b>	<b>813,5</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,3</b>	<b>48,8</b>	<b>180,5</b>	<b>1356,3</b>

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

Согласовано:  
 Директор школы  
 С.В. Барышникова

День: четверг

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	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	200	7,66	8,56	32,34	237,00
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,70	0,27	18,30	78,00
69/2021	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	5,00	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>16,06</b>	<b>25,23</b>	<b>70,74</b>	<b>568,00</b>

*Обед*

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
01/2021	Салат из капусты	100	1,45	6,00	8,40	94,00
98/2021	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60
356/2021	Печень говяжья "По-строгановски"	90	17,00	8,46	6,8	173,70
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,615	39,21	251,85
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40
580/2021	Кондитерское изделие	25	1	8	16	72
<b>Итого:</b>		<b>835</b>	<b>35,24</b>	<b>33,795</b>	<b>129,57</b>	<b>902,75</b>
<b>Всего:</b>			<b>51,3</b>	<b>59,0</b>	<b>200,3</b>	<b>1470,8</b>

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



Согласовано:  
 Директор школы  
 С.В. Барышникова



День: пятница  
 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	
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*

N 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>

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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет

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	
236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,16	6,52	32,18	208,00
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15,00	70,20
63/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	45	6,90	9,00	10,00	149,00
82/2021	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>18,6</b>	<b>19,1</b>	<b>80,9</b>	<b>565,2</b>

*Обед*

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
06/2021	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцом и яблоком	60	0,60	3,60	3,00	46,8
118/2021	Суп картофельный с крупой "Крестьянский"	200	1,92	4,00	6,80	70,8
308/2021	Котлета рыбная любительская (горбуша)	100	12,00	7,00	6,00	141,1
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,80	8,82	52,28	335,8
501/2021	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,00	86,0
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,0
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,4
531/2021	Ватрушка с творогом	30	3,90	1,40	10,85	72,0
<b>Итого</b>		<b>880</b>	<b>28,40</b>	<b>26,0</b>	<b>141,6</b>	<b>951</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,0</b>	<b>45,1</b>	<b>222,5</b>	<b>1517</b>

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



Согласовано:  
Директор школы  
С.В. Барышникова



День: вторник

Неделя: вторая

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	
233/2021	Каша кукурузная молочная жидкая	200	8,00	9,00	46,38	290,25
458/2021	Чай с медом	200	0,4	0,1	14,9	62
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
65/2021	Бутерброд с сыром (и маслом сливочным)	35	5,20	7,80	7,40	121,00
82/121	Фрукты свежие	100	1,00	0,40	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>565</b>	<b>16,9</b>	<b>17,5</b>	<b>93,2</b>	<b>587,5</b>

### Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
53/2021	Икра свекольная	100	1,60	3,60	8,50	72,00
95/2021	Борщ с капустой и картофелем	200	7,68	8,94	5,96	134,40
349/2021	Тефтели из говядины в соусе	90	10,29	9,00	6,43	159,43
377/2021	Картофельное пюре	180	4,00	7,20	11,00	126,00
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,30	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,80	0,53	14,04	72,10
544/2021	Булочка "Российская"	30	2,05	2,10	14,25	84,00
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>31,3</b>	<b>31,7</b>	<b>95,0</b>	<b>802,1</b>
<b>Всего:</b>			<b>48,2</b>	<b>49,2</b>	<b>188,3</b>	<b>1389,6</b>

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

Согласовано:  
Директор школы  
С.В. Барышникова

День:  
среда  
Неделя: вторая  
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	
237/2021	Каша овсяная жидкая (молочная)	200	8,00	9,00	32,34	237,00
462/2021	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,90	94,00
73/2021	Бутерброды с маслом сливочным и джемом	40	1,60	3,80	20,20	121,00
267/2021	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
82/2021	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>580</b>	<b>18,4</b>	<b>20,7</b>	<b>76,5</b>	<b>559,0</b>

*Обед*

N 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
99/2021	Рассольник	200	1,74	3,66	6,50	65,80
308/2021	Котлета школьная	90	13,77	9,90	11,97	191,70
385/2021	Рис отварной	150	3,77	5,43	38,85	219,30
501/2021	Сок фруктовый, овощной, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,00
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>855</b>	<b>29,4</b>	<b>29,7</b>	<b>136,7</b>	<b>934,4</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,8</b>	<b>50,4</b>	<b>213,2</b>	<b>1493,4</b>



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

Согласовано:  
Директор школы  
С.В. Барышникова

День: четверг

Неделя: вторая

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	
229/2021	Каша "Дружба"	200	5,20	6,60	27,60	190,60
458/2021	Чай с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00
573/2021	Хлеб «пшеничный»	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>595</b>	<b>17,3</b>	<b>17,1</b>	<b>86,9</b>	<b>562,6</b>

*Обед*

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
19/2021	Салат из свежих помидоров	100	0,80	6,20	5,50	81,00
129/2021	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20
328/2021	Жаркое «По-домашнему»	200	17,00	14,30	25,80	307,00
495/2021	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40
539/2021	Шанежка с яблоками	30	1,50	1,68	12,72	72,00
<b>Итого:</b>		<b>795</b>	<b>30,2</b>	<b>26,4</b>	<b>104,7</b>	<b>774,8</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,5</b>	<b>43,5</b>	<b>191,6</b>	<b>1337,4</b>

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



Согласовано:  
 Директор школы  
 С.В. Барышникова



День: пятница

Неделя: вторая

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	
234/2021	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	8,48	29,14	221,60
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
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	149,00
82/121	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого:</b>		<b>575</b>	<b>16,9</b>	<b>18,2</b>	<b>73,0</b>	<b>522,8</b>

*Обед*

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
02/2021	Салат "Витаминный" (из капусты с морковью)	100	1,20	5,10	5,50	73,00
103/2021	Щи из свежей капусты	200	1,86	3,78	8,26	74,60
356/2021	Печень говяжья "Построгановски"	90	14,09	8,45	6,26	162,78
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,00	29,55	184,50
485/2021	Кисель из сока плодового	200	0,40	0,06	22,20	90,00
573/2021	Хлеб «Пшеничный»	30	2,28	0,24	14,76	70,20
574/2021	Хлеб ржаной	35	3,20	0,60	16,04	82,40
537/2021	Пицца "Школьная"	60	6,24	6,54	15,24	144,60
<b>Итого:</b>		<b>865</b>	<b>29,6</b>	<b>29,8</b>	<b>117,8</b>	<b>882,1</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,5</b>	<b>48,0</b>	<b>190,8</b>	<b>1404,9</b>