

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



Согласовано:
Директор школы
С.В. Барышникова



День: суббота 22.06.2024г.

Неделя: первая, вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
214/2021	Каша манная	200	7,38	6,52	35,4	229,6
460/2021	Чай с молоком	200	2	1,3	12	65
69/2021	Бутерброд с маслом	35	2	11	12	146
82/2021	Фрукты свежие	100	1	1	10	45
267/2021	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
итого		575	17,48	24,42	69,7	548,6

Обед

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2/2021	Салат "Витаминный"	100	1,2	5,1	5,5	73
103/2021	Щи из свежей капусты	200	7,24	8,94	3,16	121,6
350/2021	Тефтели из говядины с рисом -ежики	90	9,45	7,3125	10,9125	147,375
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
573/2021	Хлеб «пшеничный»	30	2,28	0,24	15	70,2
574/2021	Хлеб ржаной	35	2,8	0,525	14,035	72,1
582/2021	Кондитерское изделие. Печенье сахарное	25	1	2,45	18,6	103,75
Итого:		830	30,12	29,62	116,86	856,53
Всего завтрак/обед:			47,60	54,04	186,56	1405,13