



Утверждаю  
 Директор МОБУ СОШ № 15  
 Пожарского муниципального района  
 О.Ю. Могильникова  
 18.06.2024 год

День: день 2 вторник

Категория: Дети с 6 до 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	<b>ЗАВТРАК</b>												
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	8,4	9,17	2,69	145,6	0,036	0,	0,792	94,536	0,072		
ПР	Кондитерское изделие	20	1,29	0,97	0,15	82,9	0,01	0,	0,14	176,	0,2		
378	Чай с молоком	200	1,35	1,52	15,9	81	0,04	0,16	1,33	126,6	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37		
	<b>ОБЕД</b>												
20	Салат из свежих огурцов с зеленью	60	3,65	0,4	1,09	42,54	0,03	0,	6,65	16,15	0,48		
102	Суп гороховый вегетарианский с гречками	200/15	1,13	6,41	22,38	134,88	0,25	0,	5,325	59,8	2,65		
ТТК №79	Рыба под овощным маринадом	90	7,52	22,88	4,6	176,99	0,09	0,	1,35	32,4	0,61		
304	Рис отварной рассыпчатый	150	6,11	3,71	37,31	219,	0,036	0,	0,	5,94	0,648		
377	Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58		
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37		
ПР	Хлеб ржаной	20	0,29	1,49	13,17	61,3	0,03	0,	0,	6,13	0,83		
	<b>ПОЛДНИК</b>												
424	Плюшка с сахаром	60	8,74	4,98	30,12	218,06	0,011	0,05	0,	16,97	1,11		
389	Сок фруктовый	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,	4,	14,	2,8		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		43,4	58,01	193,11	1462,71	0,613	0,21	23,647	579,026	11,13		