



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

День: день 2
 Категория: Дети с 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	ЗАВТРАК												
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	11,19	12,23	3,58	194,13	0,05	0,	1,16	105,03	0,07		
223	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		
	ОБЕД												
20	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	6,09	0,66	1,81	70,9	0,04	0,	8,31	20,19	0,6		
102	Суп гороховый вегетарианский с гречками	250/20	1,41	8,01	27,98	168,6	0,31	0,	6,656	74,75	3,31		
ТТК №79	Рыба под овощным маринадом	100	8,37	25,43	5,11	196,67	0,1	0,	1,5	36,	0,69		
304	Рис отварной рассыпчатый	180	7,33	4,45	44,77	262,8	0,043	0,	0,	7,13	0,78		
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		
	ПОЛДНИК												
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,98	66,22	208,29	1636,8	0,714	0,21	27,156	613,3	12,12		