

День: день 3 среда

Категория: Дети с 6 до 11

№ рец.	Принем 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	
	ЗАВТРАК											
182	Каша пшеница молочная жидкая	150	6,61	12,01	16,26	210,72	0,1	0,	0,9	185,86	0,72	
15	Сыр (порционно)	20	5,9	4,64	0,07	71,66	0,008	0,06	0,14	44,	0,2	
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,07	15,	60,	0,	0,	0,03	11,1	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37	
	ОБЕД											
67	Винегрет овощной	60	6,01	0,83	3,93	73,2	0,024	0,027	7,04	24,88	0,51	
101	Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	200/15	2,17	1,58	9,69	68,6	0,007	0,	6,6	21,3	0,7	
255	Печень по-строгановски	90	10,1	11,93	3,16	166,5	0,18	130,51	7,6	29,91	4,5	
309	Макаронны отварные	150	4,51	5,51	26,44	168,45	0,056	0,026	0,	4,86	1,106	
342	Компот	200	7,76	7,76	17,86	119,38	0,	0,	3,2	14,22	0,48	
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											
406	Пирожок с повидлом	60	4,66	4,82	24,98	162,28	0,07	0,07	1,1	23,79	0,98	
377	Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,75	56,12	176,06	1370,53	0,535	130,693	30,67	396,55	11,626	

Утверждено
 Директор МОБУ СОШ № 15
 Пожарского муниципального района
 О.Ю. Могильникова
 19.06.2024 год

