

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

День: день 3
 Категория: Дети с 12 и старше

№ 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		
	ЗАВТРАК												
182	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,81	16,01	21,68	280,96	0,13	0,	1,2	185,86	0,72		
15	Сыр (порционно)	20	5,28	3,36	0,	60,96	0,	0,	0,	0,	0,		
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	100	10,01	1,38	6,55	122,	0,04	0,045	11,73	41,46	0,85		
101	Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	250/20	2,72	1,98	12,17	86,14	0,008	0,	8,29	26,75	0,88		
255	Печень по-строгановски	100	11,23	13,26	3,52	185,	0,2	145,02	8,45	33,24	5,		
309	Макаронны отварные	180	5,41	6,61	31,73	202,14	0,068	0,032	0,	5,83	1,328		
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:		60,91	62,22	192,16	1548,6	0,606	145,167	38,06	378,88	12,668		