



Утверждено  
 Директор МОбУ СОШ № 15  
 Пожарского муниципального района  
 О.Ю. Могильникова  
 20.06.2024 год

День: день 4 четверг  
 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>												
204	Макароны отварные с сыром	150/20	9,95	8,46	21,32	250,8	0,05	0,08	0,14	184,5	0,77		
ПР	Кондитерское изделие	40	2,58	1,94	0,3	165,8	0,02	0,	0,28	52,	0,4		
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		
	<b>ОБЕД</b>												
ТТК №52	Салат из капусты пекинской с огурцами и зеленью	60	0,12	1,86	5,4	42,75	0,077	0,	7,	14,	0,49		
ТТК №87	Суп картофельный с рыбными консервами	200/15	6,62	6,76	2,82	128,62	0,034	0,026	7,9	28,7	0,46		
259	Жаркое по-домашнему из картофеля с курицей	240	20,09	16,48	14,13	367,26	0,18	0,	11,25	92,94	3,72		
ТТК №305	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,1	0,1	17,5	76,	0,	0,	0,	0,	0,		
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>												
401	Оладьи с повидлом	70/15	5,13	5,79	30,15	189,93	0,003	0,	0,006	5,144	0,029		
ПР	Йогурт питьевой	200	4,6	6,	9,	144,	0,	0,	2,2	360,	0,		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		54,2	54,36	159,29	1634,9	0,454	0,106	32,836	773,914	8,019		