

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

№ рец.	Категория:	День:	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	
		день 4												
		Дети с 12 и старше												
			ЗАВТРАК	170/30	11,06	9,4	23,69	278,67	0,05	0,08	0,14	184,5	0,77	
204			Макароны отварные с сыром	40	2,58	1,94	0,3	165,8	0,02	0,	0,28	52,	0,4	
ПР			Кондитерское изделие	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58	
377			Чай с лимоном	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37	
ПР			Хлеб пшеничный											
			ОБЕД											
			Салат из капусты пекинской с огурцами и зеленью	100	0,2	3,1	9,	71,25	0,13	0,	11,67	23,3	0,82	
ТТК №52			Суп картофельный с рыбными консервами	250/20	8,28	8,45	3,53	160,78	0,043	0,032	9,88	35,88	0,58	
ТТК №87			Жаркое по-домашнему из картофеля с курицей	280	21,74	17,84	15,29	397,43	0,2	0,	12,19	100,58	4,03	
259			Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,1	0,1	17,5	76,	0,	0,	0,	0,	0,	
ТТК №305			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	
ПР			ПОЛДНИК											
			Оладьи с повидлом	70/15	5,13	5,79	30,15	189,93	0,003	0,	0,006	5,144	0,029	
401			Йогурт питьевой	200	4,6	6,	9,	144,	0,	0,	2,2	360,	0,	
ПР			ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,7	59,59	167,13	1753,6	0,536	0,112	40,426	798,034	8,779	