


 Утверждаю  
 Директор МОБУ СОШ № 15  
 Пожарского муниципального района  
 О.Ю. Могильникова  
 21.06.2024 год

День: день 5 пятница  
 Категория: Дети с 6 до 11

№ реч.	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>											
210	Омлет натуральный	150	16,56	11,77	2,3	269,18	0,06	0,	0,21	90,32	2,19	
ПР	Творог для детского питания	50	4,5	9	1,5	84,5	0	0,1	0,3	82	0,2	
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>											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	60	4,28	0,69	2,06	50,15	0,04	0,	18,64	35,42	0,74	
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/4	4,76	2,18	10,94	135,4	0,075	0,	17,775	65,3	1,525	
	<b>Картофельная запеканка с отварным мясом и соусом основным</b>	230	14,44	20,18	9,9	283,77	0,046	0,	0,55	29,26	2,73	
284	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	1,	27,5	110,	0,	0,	0,32	28,7	0,62	
349	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>											
ПР	Кондитерское изделие	40	2,58	1,94	0,3	165,8	0,02	0,	0,28	52,	0,4	
ПР	Молоко стерилизованное	200	5,	5,8	9,6	107,	0,08	0,3	2,6	240,	0,2	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		57,19	59,53	122,77	1475,54	0,411	0,4	44,735	659,63	10,755	