

Утверждаю

Директор МОБУ СОШ № 15
 Пожарского муниципального района

 О.Ю. Могильникова



День: день 5

Категория: Дети 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																		
210	Омлет натуральный	200	22,07	15,68	3,06	358,89	0,08	0,	0,31			133,8	3,24						
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						
	ОБЕД																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью	100	7,13	1,15	3,44	83,58	0,05	0,	23,3			44,28	0,93						
82	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/8	5,95	2,73	13,68	169,25	0,094	0,	22,22			81,63	1,91						
284	Картофельная запеканка с отварным мясом и соусом основным	280	18,76	26,21	12,86	368,49	0,059	0,	0,72			37,99	3,54						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	1,	27,5	110,	0,	0,	0,32			28,7	0,62						
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																		
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						
ПР	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,06	70,48	130,61	1717,25	0,473	0,4	54,11			737,03	13,19						