



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

День: день 2
 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												
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	11,19	12,23	3,58	194,13	0,05	0,	1,16	105,03	0,07		
ПР	Кондитерское изделие	20	1,29	0,97	0,15	82,9	0,01	0,	0,14	176,	0,2		
378	Чай с молоком	200	1,35	1,52	15,9	81	0,04	0,16	1,33	126,6	0,41		
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37		
	ОБЕД												
20	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	6,09	0,66	1,81	70,9	0,04	0,	8,31	20,19	0,6		
102	Суп гороховый вегетарианский с гренками	250/20	1,41	8,01	27,98	168,6	0,31	0,	6,656	74,75	3,31		
ТТК №79	Рыба под овощным маринадом	100	8,37	25,43	5,11	196,67	0,1	0,	1,5	36,	0,69		
304	Рис отварной рассыпчатый	180	7,33	4,45	44,77	262,8	0,043	0,	0,	7,13	0,78		
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		
ПР	Хлеб ржаной	20	0,29	1,49	13,17	61,3	0,03	0,	0,	6,13	0,83		
	ПОЛДНИК												
424	Плюшка с сахаром	60	8,74	4,98	30,12	218,06	0,011	0,05	0,	16,97	1,11		
389	Сок фруктовый	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,	4,	14,	2,8		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,98	66,22	208,29	1636,8	0,714	0,21	27,156	613,3	12,12		