



Утверждаю
 Директор МОБУ СОШ № 15
 Пожарского муниципального района
 М.Ю. Ю. Могильникова
 07.06.2024 год

День: день 5 день пятница
 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		
	ЗАВТРАК												
182	Каша овсяная жидкая из хлопьев "Геркулес"	150	8,75	5,33	30,17	221,58	0,21	0,2	0,8	125,23	0,8		
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,054	0,	182,67	3,96	28,8		
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												
71	Помидор свежий (порционно)	60	0,12	0,66	2,28	13,2	0,036	0,024	10,5	8,4	0,54		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200/15	2,22	7,05	12,55	147,2	0,04	0,	0,76	35,6	0,84		
265	Плов с мясом	240	29,13	28,44	44,88	555,41	0,1	0,	59,87	104,11	3,16		
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		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,56	58,89	198,35	1665,35	0,67	0,684	259,13	746,07	37,34		