

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

День: день 5
 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											
173	Каша овсяная жидкая из хлопьев "Геркулес"	200	11,67	7,11	40,23	295,44	0,28	0,27	1,074	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)	100	0,2	1,1	3,8	22,	0,06	0,04	17,5	14,	0,9	
	СУП											
103	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/20	2,78	8,81	15,69	184,	0,05	0,	0,95	44,5	1,05	
265	Плов с мясом	280	15,38	15,36	19,61	410,32	0,112	0,	64,79	112,67	3,42	
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:		40,37	49,79	187,8	1639,72	0,786	0,77	271,514	769,13	38,17	