

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



День: день 6
 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												
210	Омлет натуральный	200	22,07	15,68	3,06	358,89	0,08	0,	0,31	133,8	3,24		
15	Сыр (порционно)	20	5,28	3,36	0,	60,96	0,	0,	0,	0,	0,		
382	Какао с молоком	200	2,76	2,7	12,1	137,2	0,02	0,	0,72	87,78	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37		
	ОБЕД												
59	Салат из моркови с яблоками	100	0,18	1,063	8,53	40,	0,05	0,084	4,38	23,99	1,03		
	УЧЕБНЫЙ ЗАВТРАК												
88	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	250/20/5	8,63	9,1	7,98	146,58	0,009	0,	2,63	3,71	0,2		
282	Оладьи из пчени	100	17,29	20,88	7,07	303,69	8,24	1,81	88,19	31,29	2,29		
326	Соус молочный	30	1,57	0,61	2,13	9,96	0,012	0,03	0,09	20,1	10,5		
171	Гречка отварная рассыпчатая	180	8,68	10,26	49,42	324,61	0,3	0,	57,16	14,41	8,41		
342	Компот	200	7,76	7,76	17,86	119,38	0,	0,	3,2	14,22	0,48		
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												
406	Пирожок с повидлом	60	4,66	4,82	24,98	162,28	0,07	0,07	1,1	23,79	0,98		
377	Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		83,89	83,203	191,8	1933,29	8,871	1,994	161,84	389,72	29,38		