

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

№ 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												
175	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	8,81	16,01	21,68	278,	0,13	0,	1,2	185,86	0,72		
ПР	Кондитерское изделие	20	1,29	0,97	0,15	82,9	0,01	0,	0,14	176,	0,2		
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,07	15,	60,	0,	0,	0,03	11,1	0,28		
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37		
	ОБЕД												
ТТК №18	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	5,6	1,67	8,33	102,83	0,	0,	4,67	36,	1,33		
102	Суп фасолевый с курицей	250/20	0,85	7,2	23,95	197,58	0,25	0,	10,59	101,63	3,28		
305	Котлеты рубленые из кур	100	17,52	15,52	17,94	296,24	0,06	0,09	0,9	34,94	1,09		
309	Макароны отварные	180	5,41	6,61	31,73	202,14	0,068	0,032	0,	5,83	1,328		
ТТК №233	Соус основной	50	2,16	0,66	3,33	35,	0,017	0,017	1,37	2,9	0,2		
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												
399	Блинчики со стуженным молоком	80/20	3,71	6,52	40,47	221,	0,12	0,11	0,1	83,5	1,11		
389	Сок фруктовый	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,	4,	14,	2,8		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,58	63,98	255,65	1894,85	0,765	0,249	23,32	701,93	14,528		