

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



День: день 8  
 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		
	<b>ЗАВТРАК</b>												
223	Запеканка творожная с повидлом	180/20	10,08	11,01	3,23	174,72	0,048	0,	1,05	94,536	0,072		
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		
	<b>ОБЕД</b>												
49	Салат "Витаминный" из молодой капусты	100	0,2	3,1	9,	71,25	0,096	0,	8,75	17,5	0,61		
98	Суп крестьянский с капустой (пшено) с курицей со сметаной	250/20/5	4,91	1,49	6,09	146,25	0,043	0,033	9,87	35,87	0,57		
ТТК №81	Рыба запеченная в панировке	100	16,62	31,61	9,61	299,	0,125	0,	1,87	45,	0,86		
312	Картофельное пюре	180	2,79	3,69	22,95	131,67	1,39	0,	4,5	45,9	1,032		
ТТК №233	Соус основной	50	8,7	9,4	1,9	123,	0,	0,	0,	0,	0,		
342	Компот из замороженных ягод	200	0,18	0,52	24,8	122,9	0,02	0,	59,4	23,4	60,3		
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		
	<b>ПОЛДНИК</b>												
428	Булочка школьная	60	1,92	5,01	26,91	145,	0,09	0,04	0,	13,5	0,88		
ПР	Молоко стерилизованное	200	5,	5,8	9,6	107,	0,08	0,3	2,6	240,	0,2		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		53,99	80,87	175,51	1701,85	2,032	0,533	89,51	839,776	66,704		