



Утверждаю  
 Директор МОбУ СОЩ № 15  
 Пожарского муниципального района  
 О.Ю. Могильникова  
 13.06.2024 год

День: день 9 четверг

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		
	<b>ЗАВТРАК</b>												
204	Макароны отварные с сыром	150/20	9,95	8,46	21,32	250,8	0,05	0,08	0,14	184,5	0,77		
377	Чай с лимоном	200	4,06	0,22	13,3	52,58	0,	0,	4,06	15,16	0,58		
ПР	Хлеб пшеничный	20	0,33	2,63	16,1	77,93	0,03	0,	0,	7,67	0,37		
	<b>ОБЕД</b>												
71	Огурец свежий (порционно)	60	0,06	0,42	1,14	7,2	0,024	0,012	2,94	10,2	0,3		
	Суп из замороженных овощей с курицей со сметаной	200/15/4	4,4	2,2	12,4	99,	0,007	0,	2,1	2,97	0,16		
ТТК №67	Гуляш из куриного мяса	90	15,75	15,21	3,33	216,	0,04	0,09	0,95	12,15	2,08		
ТТК №141	Рис отварной рассыпчатый	150	6,11	3,71	37,31	219,	0,036	0,	0,	5,94	0,648		
304	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	1,	27,5	110,	0,	0,	0,32	28,7	0,62		
349	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>												
401	Оладьи со стуженкой	70/15	5,13	5,79	30,15	189,93	0,003	0,	0,006	5,144	0,029		
389	Сок фруктовый	200	0,2	1,	20,2	92,	0,02	0,	4,	14,	2,8		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		46,67	44,76	212,02	1453,67	0,27	0,182	14,516	300,234	9,557		