

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



День: день 9  
 Категория: Дети с 12и старше

№ реч.	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	170/30	11,06	9,4	23,69	278,67	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)	100	0,1	0,7	1,63	12,	0,04	0,02	4,9	17,	0,5		
	Суп из замороженных овощей с курицей и сметаной	250/20/5	5,5	2,75	15,5	123,75	0,009	0,	2,62	3,71	0,2		
ТТК №67	Гуляш из куриного мяса	100	17,5	16,9	3,7	240,	0,05	0,1	1,07	13,51	2,31		
ТТК №141	Рис отварной рассыпчатый	180	7,33	4,45	44,77	262,	0,043	0,	0,	7,13	0,778		
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 сгущенкой	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>		51,89	48,96	225,81	1578,09	0,305	0,2	17,116	310,324	10,157		