



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

День: день 1  
 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	Sa	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>											
182	Каша жидкая молочная рисовая	200	11,69	5,56	47,35	317,47	0,08	0,23	3,04	1,9	1,56	
15	Сыр (порционнo)	20	5,9	4,64	0,07	71,66	0,008	0,06	0,14	44,	0,2	
376	Чай с сахаром	200	0,02	0,07	15,	60,	0,	0,	0,03	11,1	0,28	
338	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,	0,054	0,	182,67	3,96	28,8	
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	
96	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250/20/5	6,	8,73	12,7	172,53	0,125	0,	14,94	21,88	2,19	
268	Котлеты мясные	100	14,21	22,26	13,01	261,52	0,15	0,	1,76	21,12	1,55	
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	
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	
	<b>ПОЛДНИК</b>											
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	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		58,61	74,06	265,89	1888,11	0,828	0,449	220	263,38	42,678	