



Утверждаю директор

МОБУ ООШ с. Покровка

Н. Ю. Давлетшина

«11» февраля 2021 г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53	0,08	2,19	63,17	2,27	29,87	109,59	16,87	1,65
138,22	Картофельное пюре	140	3,07	4,74	20,61	137,82	0,15	24,23	30,5	0,17	49,97	90,79	31,24	1,19
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28		2,8	0,14	0,01	3,1	1,54	0,84	0,07
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	0,04	100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			19,73	19,81	67,17	527,63	0,40	29,29	117,61	3,24	192,94	294,42	61,45	4,23
Обед														
67,29	Свекольник со сметаной	250/10	2,36	5,28	16,56	123,67	0,08	17,45	216,13	1,99	46,03	70,1	31,28	1,97
80,11	Рыба, тушенная с овощами	45/45	8,22	4,48	2,17	82,36	0,07	2,15	444,92	2,01	31,23	134,9	36,73	0,64
302	Каша гречневая вязкая с маслом	180/5	5,80	5,80	25,60	177,30	0,19		27,75	0,42	13,89	135,20	89,73	3,04
305,11	Витаминизированный кисель "В"	200			23,5	95	0,3	20,1						
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104	0,14			0,6	8	26	5,6	1
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88	0,16			0,68	11,6	52	16,8	1,2
Итого за Обед			22,78	16,36	108,23	670,33	0,94	39,70	688,80	5,70	110,75	418,24	180,14	7,85
Итого за день			42,51	36,17	175,40	1197,96	1,34	68,99	806,41	8,94	303,69	712,66	241,59	12,08