

Утверждаю директор

МОБУ ООШ с. Покровка

Н. Ю. Давлетшина

«12» февраля 2021 г.

№ реп.	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																
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	185,91	0,1	1,01	39,98	0,14	102,15	124,11	29,46	0,65		
283	Чай с сахаром	200		9,98		39,9					0,3			0,03		
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		
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02		
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
Итого за Завтрак			11,32	16,12	62,93	444,69	0,27	1,61	75,98	0,82	231,37	152,51	49,06	1,80		
503																
Обед																
129,19	Супл картофеляфельный с горохом	250	5,90	4,55	19,49	142,90	0,3	11,65	261,90	1,99	36,78	87,20	35,9	2,08		
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02	0,09	2,59	66,19	1,1	34,14	96,72	14,95	1,01		
224	Рагу из овощей	180	3,17	7,62	19,8	161,72	0,13	35,52	487,97	3,48	43,24	80,77	37,58	1,38		
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		
420,02	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			25,48	22,46	98,45	697,92	0,77	52,56	816,20	7,86	136,86	344,23	111,65	6,74		
Итого за день			36,80	38,58	161,38	1142,61	1,04	54,17	892,18	8,68	368,23	496,74	160,71	8,54		
Итого за период			470,57	440,56	1802,82	12573,09	10,08	516,72	9863,58	98,75	2797,78	6136,46	1682,94	101,08		
Итого за период			47,06	44,06	180,28	1257,31	1,01	51,67	986,36	9,88	279,78	613,65	168,29	10,11		