



Утверждаю директор

МОБУ ООШ с. Покровка  
Н.Ю. Давлетшина

«08» февраля 2021 г.

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
211,22	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	8,82	10,26	37,09	276,79	0,09	0,08	54,13	1,86	127,99	115,92	14,82	0,95			
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39	0,15	10									
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			
401,08	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,88			36	0,08	1,92	2,4		0,02			
38,6	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,5	4,75	0,19	15,2	10,45	8,55	2,09			
<b>Итого за Завтрак</b>			13,26	16,94	83,70	543,32	0,44	19,58	94,88	2,88	155,11	161,27	30,37	4,31			
<b>Обед</b>																	
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	250/10.	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34	0,66			
131,66	Плов из мяса птицы	180/40	18,59	25,85	82,23	610,70	0,13	4,85	303,10	6,37	27,40	223,47	51,69	1,85			
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			
<b>Итого за Обед</b>			38,05	38,66	142,08	1055,48	0,50	24,73	478,82	9,21	79,44	350,34	93,27	4,78			
<b>Итого за день</b>			51,31	55,60	225,78	1598,80	0,94	44,31	573,70	12,09	234,55	511,61	123,64	9,09			