



Утверждаю директор

МОБУ ООШ с. Покровка

Н. Ю. Давлетгина

«10» февраля 2021 г.

День: среда

Неделя: 2

| № реч.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |    |  |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|------|----|--|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      | Y       |                                | 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>          |  |              |                      |       |        |         |                                |               |        |       |        |                           |        |      |    |  |
| 531                     | Огурцы консервированные                                    | 20           | 0,16                 | 0,02  | 0,34   | 2,6     | 1                              | 1             | 0,02   | 4,6   | 4,8    | 2,8                       | 0,12   |      |    |  |
| 131,02                  | Плов из мяса птицы   | 180/40       | 18,64                | 25,85 | 46,06  | 490,77  | 0,13                           | 4,96          | 303,82 | 29,71 | 224,55 | 52,25                     | 1,88   |      |    |  |
| 283                     | Чай с сахаром  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9    |                                |               |        | 0,3   |        |                           | 0,03   |      |    |  |
| 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                     | Масло сливочное  | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1    |                                |               | 0,1    | 2,4   | 3      |                           | 0,02   |      |    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 22,88                | 33,62 | 84,01  | 729,37  | 0,30                           | 5,96          | 349,82 | 7,25  | 47,01  | 62,05                     | 3,30   |      |    |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |         |                                |               |        |       |        |                           |        |      |    |  |
| 54,02                   | Расольник домашний на мясном бульоне со сметаной           | 250/10       | 15,22                | 11,41 | 15,37  | 237,17  | 0,10                           | 26,66         | 213,36 | 2,42  | 39,79  | 69,52                     | 29,17  | 1,12 |    |  |
| 6,1                     | Бефстроганов из отварного мяса                             | 45/45        | 14,34                | 13,41 | 3,4    | 191,73  | 0,06                           | 0,5           | 192,09 | 0,41  | 26,54  | 151,82                    | 21,44  | 2,15 |    |  |
| 594,03                  | Каша перловая вязкая с маслом                              | 180/5        | 3,75                 | 4,76  | 26,66  | 164,65  | 0,05                           |               | 26,9   | 0,50  | 20,1   | 130,17                    | 16,1   | 0,75 |    |  |
| 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>    |  |              | 39,77                | 30,39 | 96,02  | 827,83  | 0,51                           | 29,96         | 432,44 | 4,62  | 109,08 | 431,05                    | 89,96  | 6,29 |    |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 62,65                | 64,01 | 180,03 | 1557,20 | 0,81                           | 35,92         | 782,26 | 11,87 | 156,09 | 695,90                    | 152,01 | 9,59 |    |  |