



Утверждаю
 Директор МБОУ «Петропавловская школа»
 А.М.Винокурова
 « 01 » июня 2021 год

Меню на 10 июня 2021 г.
 Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Петропавловская школа"
 Летний лагерь с дневным пребыванием "Вымпел"

Номер рецептуры	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9 ДЕНЬ														
Завтрак:														
847	1	Фрукты свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000	0,000	75,800	2,200	0,030	10,000	0,000
168	2	Каша рисовая молочная	210	3,090	4,070	36,980	197,000	5,900	21,800	67,000	0,470	0,030	0,000	20,000
41	3	Масло сливочное	12	0,000	9,840	0,120	90,000	1,200	0,000	2,400	0,000	0,000	0,000	70,800
42	4	Сыр твердый	30	6,960	8,860	0,000	109,200	264,000	10,500	150,000	0,300	0,020	0,220	78,000
943	5	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	14,000	28,000	6,000	0,000	0,000	0,400	0,000	0,000	0,000
	6	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,860	143,400	13,800	52,200	9,900	0,600	0,096	0,000	0,000
		<i>Итого завтрак</i>		<i>15,390</i>	<i>23,770</i>	<i>89,760</i>	<i>614,600</i>	<i>300,900</i>	<i>84,500</i>	<i>305,100</i>	<i>3,970</i>	<i>0,176</i>	<i>10,220</i>	<i>168,800</i>
Полдник														
130	1	Сок натуральный	200	1,000	0,200	20,200	92,000	14,000	8,000	14,000	2,800	0,020	4,000	0,000
459	2	Выпечка (кондитерские изделия)	120	7,423	3,857	66,377	330,000	23,400	28,920	73,680	1,663	0,137	1,027	20,400
		<i>Итого полдник</i>		<i>8,423</i>	<i>4,057</i>	<i>86,577</i>	<i>422,000</i>	<i>37,400</i>	<i>36,920</i>	<i>87,680</i>	<i>4,463</i>	<i>0,157</i>	<i>5,027</i>	<i>20,400</i>
Обед:														
14	1	Салат из свежих помидор	100	1,130	6,190	4,720	79,100	17,580	17,790	32,880	0,840	0,060	20,420	0,000
187	2	Щи из св. капусты с картофелем	250	1,750	4,890	8,490	84,750	43,330	22,250	47,630	0,800	0,060	18,460	0,000
591	3	Гуляш (говядина)	120/90	28,56	23,420	6,890	243,600	35,280	37,670	281,980	3,360	0,252	1,848	0,000
679	4	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,940	7,480	47,780	307,260	17,300	90,000	278,000	5,260	0,240	0,000	0,020
868	5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,040	0,000	24,760	94,200	6,400	0,000	3,600	0,180	0,010	1,080	0,000
	6	Хлеб пшеничный	70	5,530	0,700	33,670	167,300	16,100	60,900	11,550	0,700	0,112	0,000	0,000
		<i>Итого обед</i>		<i>46,950</i>	<i>42,680</i>	<i>126,310</i>	<i>976,210</i>	<i>135,990</i>	<i>228,610</i>	<i>655,640</i>	<i>11,140</i>	<i>0,734</i>	<i>41,808</i>	<i>0,020</i>
		Всего за день		70,763	70,507	302,647	2012,810	474,290	350,030	1048,420	19,573	1,067	57,055	189,220