



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

**Меню на 11 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
<b>10 ДЕНЬ</b>														
<i>Завтрак:</i>														
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
67	2	Каша из овсяных хлопьев	200	6,660	11,000	22,640	216,440	190,820	46,360	201,200	0,900	0,100	0,900	0,260
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	25	5,800	7,375	0,000	91,000	220,000	8,750	125,000	0,250	0,010	0,175	65,000
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>17,800</i>	<i>29,215</i>	<i>75,420</i>	<i>615,840</i>	<i>441,820</i>	<i>107,310</i>	<i>414,300</i>	<i>4,350</i>	<i>0,236</i>	<i>11,075</i>	<i>136,060</i>
<i>Полдник</i>														
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)	90	5,567	2,893	49,783	247,500	17,550	21,690	55,260	1,247	0,103	0,770	15,300
		<i>Итого полдник</i>		<i>6,567</i>	<i>3,093</i>	<i>69,983</i>	<i>339,500</i>	<i>31,550</i>	<i>29,690</i>	<i>69,260</i>	<i>4,047</i>	<i>0,123</i>	<i>4,770</i>	<i>15,300</i>
<i>Обед:</i>														
10	1	Салат из зеленого горошка	100	2,980	5,190	6,250	83,600	21,450	20,800	59,950	0,680	0,110	11,000	0,680
201	2	Суп крестьянский	250/35	5,990	7,540	15,530	148,280	40,090	6,780	43,730	0,380	0,080	0,040	1,280
301	3	Птица тушенная с соусом	120/120	26,880	21,870	8,430	337,500	84,150	35,850	207,300	2,660	0,090	0,810	64,500
688	4	Макаронные изделия отварные	200	7,360	6,020	35,260	224,600	6,480	28,160	49,560	1,480	0,080	0,000	28,000
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>48,780</i>	<i>41,320</i>	<i>123,900</i>	<i>1055,480</i>	<i>174,670</i>	<i>152,490</i>	<i>375,690</i>	<i>6,080</i>	<i>0,482</i>	<i>12,930</i>	<i>94,460</i>
		<b>Всего за день</b>		<b>73,147</b>	<b>73,628</b>	<b>269,303</b>	<b>2010,820</b>	<b>648,040</b>	<b>289,490</b>	<b>859,250</b>	<b>14,477</b>	<b>0,841</b>	<b>28,775</b>	<b>245,820</b>