



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

Меню на 14 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
12 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
177	2	Каша дружба	200/5	10,440	11,110	41,300	307,000	158,600	86,700	257,300	2,750	0,260	1,200	81,000
41	3	Масло сливочное	5	0,000	4,100	0,050	37,500	0,500	0,000	1,000	0,000	0,000	0,000	29,500
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>		22,740	25,070	94,010	672,100	452,900	149,400	494,000	6,250	0,406	11,420	188,500
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>		8,423	4,057	86,577	422,000	37,400	36,920	87,680	4,463	0,157	5,027	20,400
Обед:														
14	1	Икра морковная	100	2,200	4,600	10,880	93,700	30,640	41,280	70,000	1,220	0,050	5,120	0,000
204	2	Суп рисовый с говядиной	200/20	7,180	2,940	11,760	102,260	21,010	25,930	95,870	1,180	0,100	6,700	0,000
536	3	Сосиски отварные	100	10,400	20,000	21,200	224,000	24,000	20,000	159,000	1,800	0,040	0,000	0,000
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>		32,710	34,260	137,530	906,060	104,630	176,270	389,580	6,560	0,392	12,900	28,000
		Всего за день		63,873	63,387	318,117	2000,160	594,930	362,590	971,260	17,273	0,955	29,347	236,900