



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

Меню на 16 июня 2021 г.
 Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Петропавловская школа"
 Летний лагерь с дневным пребыванием "Вымпел"

Номер рецептур ы	№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
				Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2 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	3,530	4,650	42,260	225,140	6,740	24,910	76,570	0,540	0,034	0,000	22,860
41	3	Масло сливочное	16	0,000	13,120	0,160	120,000	1,600	0,000	3,200	0,000	0,000	0,000	94,400
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	45	3,555	0,450	21,645	107,550	10,350	39,150	7,425	0,450	0,072	0,000	0,000
		<i>Итого завтрак</i>		<i>13,485</i>	<i>25,995</i>	<i>87,865</i>	<i>618,690</i>	<i>254,690</i>	<i>72,810</i>	<i>287,995</i>	<i>3,840</i>	<i>0,146</i>	<i>10,175</i>	<i>182,260</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)	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>
Обед:														
12	1	Салат из кукурузы консервир.	100	2,880	6,180	8,040	99,300	18,660	19,530	5,780	0,660	0,100	9,300	0,000
209	2	Суп с мясными фрикадельками	250/25	7,290	5,700	16,990	148,500	31,900	40,010	129,960	1,610	0,150	12,340	4,950
301	3	Птица тушенная с соусом	130/100	29,120	23,693	9,133	365,625	91,163	38,838	224,575	2,882	0,098	0,878	69,875
688	4	Макаронные изделия отварные	180	6,620	5,420	31,730	202,140	5,830	25,340	44,600	1,330	0,070	0,000	25,200
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	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 обед</i>		<i>50,690</i>	<i>41,593</i>	<i>119,513</i>	<i>1053,165</i>	<i>167,753</i>	<i>175,918</i>	<i>418,415</i>	<i>7,262</i>	<i>0,524</i>	<i>23,598</i>	<i>100,025</i>
		Всего за день		70,742	70,681	277,361	2011,355	453,993	278,418	775,670	15,149	0,793	38,543	297,585