



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

Меню на 17 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
3 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	14	0,000	11,480	0,140	105,000	1,400	0,000	2,800	0,000	0,000	0,000	82,600
42	4	Сыр твердый	15	3,480	4,430	0,000	54,600	132,000	5,250	75,000	0,150	0,010	0,110	39,000
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>19,260</i>	<i>28,020</i>	<i>94,100</i>	<i>685,000</i>	<i>321,800</i>	<i>144,150</i>	<i>420,800</i>	<i>6,100</i>	<i>0,396</i>	<i>11,310</i>	<i>202,600</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:														
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
201	2	Суп крестьянский с курицей	250/35	5,990	7,540	15,530	148,280	40,090	6,780	43,730	0,380	0,080	0,040	1,280
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	180	8,950	6,730	43,000	276,530	15,570	81,000	250,200	4,730	0,220	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	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>49,410</i>	<i>44,480</i>	<i>123,760</i>	<i>985,110</i>	<i>128,720</i>	<i>195,440</i>	<i>622,290</i>	<i>10,090</i>	<i>0,718</i>	<i>23,388</i>	<i>1,300</i>
		Всего за день		75,237	75,593	287,843	2009,610	482,070	369,280	1112,350	20,237	1,237	39,468	219,200